Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.5.5 Плавание»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность
10.05.01 Компьютерная безопасность
(код и наименование специальности)

специализация №3 «Разработка защищенного программного обеспечения»
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация
Специалист по защите информации

Форма обучения
Очная

Год набора 2021

Рабочая программа дисциплины «*Б1.Д.В.Э.5.5 Плавание*» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 3 от "05" февраля 2021г.

И. о. заведующего кафедрой
Кафедра физического воспитания _____ С.Ю. Соловых
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
Старший преподаватель _____ Т.А. Анплева
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по специальности
10.05.01 Компьютерная безопасность _____ И.В. Влацкая
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
_____ Н.Н. Бигалиева
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
Доцент _____ Т.М. Крахмалева
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Анплева Т.А., 2021
© ОГУ, 2021

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности средствами плавания.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Задачи:

1. Способствовать формированию личности студента, его общей и физической культуры, эрудиции.
2. Способствовать овладению системой практических умений и навыков средствами плавания, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности студента.
3. Способствовать углублению потребностно-мотивационной сферы студентов в направлении спортивного самосовершенствования.
4. Формировать ценностное отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
5. Способствовать пониманию роли физического воспитания в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности.
6. Содействовать становлению у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами плавания.
7. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Плавание» относится к вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки *10.05.01 Компьютерная безопасность* и является дисциплиной по выбору.

Настоящая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание» составлена с учетом основополагающих, законодательных, конструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в вузе.

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Плавание» представлена, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, реализуется в порядке, установленном образовательной организацией. Является компонентом общей психофизического становления профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. Элективная дисциплина «Плавание» способствует формированию культуры здоровья студентов посредством интеграции валеологических, социокультурных и прикладных ценностей базового курса дисциплины «Физическая культура».

Свои образовательные и развивающие функции элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Плавание» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	**Знать** УК-7-В-1: - требования безопасности при проведении занятий по физической культуре и плаванию; - обоснование оздоровительного значения физической культуры, плавания и их важное место в общечеловеческой культуре; УК-7-В-2 - теоретико - методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте. **Уметь:** УК-7-В-1 - выполнять основные двигательные действия физкультурно-спортивного направления и плавания для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности. УК-7-В-2 - определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм; - применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре и плаванию, с целью профилактики профессиональных заболеваний, и утомления на рабочем месте. **Владеть:** УК-7-В-1 - основными методами оценки физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности; - средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7-В-2. - основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.

4 Структура и содержание дисциплины
4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
Практические занятия (ПЗ)	**70**	**70**	**70**	**64**	**54**	**328**
Вид итогового контроля	**зачет**	**зачет**	**зачет**	**зачет**	**зачет**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико-тактическая подготовка (плавание).	68
2	Инструкторская практика	-
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико-тактическая подготовка (плавание).	64
2	Инструкторская практика	4
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико-тактическая подготовка (плавание).	62
2	Инструкторская практика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико-тактическая подготовка (плавание).	56
2	Инструкторская практика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико-тактическая подготовка (плавание).	44
2	Инструкторская практика	8
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Для элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание» предполагаются практические занятия с использованием различных средств физической культуры и различных видов спорта для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности и формирования физической культуры личности.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию.

Общие требования безопасности к проведению практических занятий. Требования безопасности перед началом, в основной части и после окончания занятия. Меры предупреждения спортивного травматизма. Оказание первичной помощи при травмах. Требования безопасности при аварийных ситуациях.

Раздел №1 Общая и специальная, технико-тактическая подготовка (плавание).

Общая физическая подготовка (ОФП) способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в плаванье.

Специальная физическая подготовка. Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на освоение технических приемов и элементов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Процесс, направленный на овладение теоретическими знаниями, двигательными умениями, навыками и способностями преимущественно необходимыми в избранном виде спорта.

Техническая подготовка направлена на обучение и совершенствование рациональной техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта.

Тактическая подготовка направлена на овладение знаниями, умениями и навыками и возможностью их эффективного использования в соревновательной деятельности. Тактическая подготовка базируется на практическом применении тактических элементов, приемов, путей, и вариантов в учебно-спортивной практике.

Раздел №2 Инструкторская практика

Данный раздел направлен на решение следующих задач:

- Овладение принятой терминологии в избранном виде спорта;
- Приобретение знаний и умений в проведении ОРУ для избранного вида спорта;
- Овладение основными методами построения практического занятия в избранном виде спорта;
- Приобретение навыков в организации и проведение спортивных соревнований по избоданному виду спорта;
- Знать основы методики формирования устойчивой мотивации в избранном виде спорта;
- Подготовка студентов к роли помощника преподавателя в организации и судействе соревнований в избранном виде спорта.

4.3 Практические занятия (семинары)

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах, направлен: на повышение уровня функциональных и двигательных способностей; формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности; на приобретение личного опыта для использования средств физической культуры и различных видов спорта, и формирования физической культуры личности, развития физических качеств и способностей.

Практический учебный материал разработан преподавателями кафедры физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей студентов. В основе реализации учебного материала лежит индивидуально-дифференцированный подход (материал разработан в зависимости от уровня физической подготовленности, функциональных нарушений в организме, вызванными временными или постоянными изменениями в состоянии здоровья).

Студенты, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-2	I	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на воде. Медосмотр. Методические основы занятий по плаванию. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия плавания на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.	4
3-10	I	Особенности разминки перед началом занятия. Обучение технике плавания кролем на груди.	16
11-18	I	Обучение технике плавания брассом.	16
19-26	I	Обучение технике плавания кролем на спине.	16
27-28	I	Обучение технике прыжка с бортика. Обучение технике поворота при плавании брассом.	4
29-32	I	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Эстафета 4 по 50 м вольным стилем.	8

33-34	I	Сдача контрольных нормативов. Контрольное плавание – 50 м вольным стилем, 50 м – кролем на спине.	4
35		Зачет	2
		Всего за I семестр	70

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-2	I	Вводное занятие. Техника безопасности. Медосмотр.	4
3-8	I	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	12
9-10	I	Обучение технике поворота при плавании кролем на груди (кувырок через голову). Обучение технике прыжка с тумбочки.	6
11-16	I	Совершенствование техники плавания брассом.	12
17-22	I	Совершенствование техники плавания кролем на спине.	12
23-24	I	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Эстафета 4 по 50 м вольным стилем.	4
32-33	II	Судейская практика. Темы бесед: правила соревнований; виды и характер соревнований; положение и программа соревнований; права и обязанности участников и судей; требования к специальной экипировке спортсменов; требования к помещению, оборудованию и инвентарю соревнований; определение победителей. Участие в судействе соревнований.	4
34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35		Зачет	2
		Всего за II семестр	**70**

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности. Медосмотр.	4
3-8	I	Совершенствование техники плавания кролем на груди (плавания на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	12
9-10	I	Совершенствование техники поворота при плавании кролем на груди (кувырок через голову), при плавании брассом. Совершенствование техники прыжка с тумбочки.	4
11-16	I	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости.	12
17-22	I	Совершенствование техники плавания брассом. Эстафеты.	12
23-25	I	Водное поло. Обучение технике игры по упрощенным правилам.	6
26-28	II	Инструкторская практика. Самостоятельное проведение ОРУ.	6

		Участие в судействе соревнований в виде хронометриста.	
29-32	I	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Развитие силовой выносливости.	8
33-34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	4
35		Зачет	2
		Всего за III семестр	**70**

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-2	I	Вводное занятие. Техника безопасности. Медосмотр.	4
3-7	I	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Совершенствования старта.	10
8-15	I	Обучение технике плавания баттерфляй. Комплексное плавание.	16
16-20	I	Совершенствование техники плавания брассом. Развитие специальных силовых качеств. Совершенствования техники поворотов (кувырком, маятником).	10
21-25	I	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Развитие выносливости.	10
26	II	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	2
27-28	II	Судейская практика. Совершенствование навыков судейства. Участие в соревнованиях в качестве судьи на финише.	4
29-30	I	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Эстафета 4 по 50 м (комплексное плавание).	4
31	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
32		Зачет	2
		Всего за IV семестр	**64**

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-2	I	Вводное занятие. Техника безопасности. Медосмотр.	4
3-7	I	Комплексное плавание (совершенствование техники плавания на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	10
8-10	I	Подвижные игры. Водное поло (совершенствование технических навыков, игровых комбинаций).	6
11-13	I	Обучение технике транспортировки (спасение на воде). Обучение технике плавания на боку, брассом на спине.	6
14-18	I	Совершенствование техники плавания баттерфляй.	10

		Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости.	
19-21	I	Совершенствование старта. Совершенствование поворотов в плавание. Эстафеты.	6
22-25	II	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	8
26	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
27		Зачет	2
		Всего за V семестр	**54**

4.4 Особенности аттестации студентов, исходя из уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

Для практических занятий физической культурой и спортом в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности, студенты распределяются: в основные; специально-медицинские; группы студентов, освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании медицинских документов, переходят в специальную медицинскую группу, занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, сдают отчет по освоению и использованию собственно-оздоровительной программы и освобождаются от выполнения контрольных нормативов противопоказанных в соответствии с состоянием здоровья.

Студенты, освобождённые от практических занятий, занимаются по индивидуальной программе, самостоятельно составляют комплексы упражнений разной направленности с учетом отклонений в состоянии здоровья, ведут дневник самоконтроля и в начале каждого семестра получают темы рефератов. В конце семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату с проверкой дневника самоконтроля, с предоставлением отчета в период промежуточной аттестации.

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. В соответствии с положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации от 06.06. 17г. № 35-Д.

Для получения зачета студенту необходимо:

1- регулярно посещать учебные занятия (70% посещаемости учебных часов);

2- обеспечить выполнение обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов; заданий по методико-практическому разделу и профессионально-прикладной физической подготовке, разработанных с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента через комплексную проверку теоретических знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Выполнение обучающимися нормативов ГТО в текущем семестре засчитывается в качестве промежуточной аттестации по дисциплине.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Глазина Т.А. Комплексы ЛФК в бассейне в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки / Т. А. Глазина, Т. А. Анплева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург: ОГУ. - 2018. - ISBN 978-5-7410-2101-9. - 96с. - Загл. с тит. экрана.

2. Степанова М.В., Теория и методика видов плавания, [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки / [М. В. Степанова и др.]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т"- 3-е изд., стер. - Оренбург: ОГУ. - 2019. - ISBN 978-5-7410-2289-4. - 164с- Загл. с тит. экрана

5.2 Дополнительная литература

1. Баранов, В. В. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки / В. В. Баранов, М. И. Кабышева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.75 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2012. - 214 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0

2. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / С. Р. Гилазиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 11.07 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2015. - 119 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1284-0.

3. Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Ю. Зиамбетов, С. И. Матявина, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.91 Мб). - Оренбург: Университет, 2015. - 103 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0 - ISBN 978-5-7410-1340-3. - № гос. регистрации 0321601036.

5.3 Периодические издания

1. **Физическая культура: воспитание, образование, тренировка**: журнал. – Москва: Агентство «Роспечать», 2002-2013

2. **Теория и практика физической культуры**: журнал. – Москва: Агентство «Роспечать», 2002-2015

5.4 Интернет-ресурсы

1. https://minsport.gov.ru/ – официальный сайт Министерства спорта РФ
2. www.edu.ru – федеральный порта «Российское образование»
3. http://www.youtube.com/ – общедоступный сайт с видеоконтентом разнообразного содержания, в том числе демонстрационными материалами по темам дисциплины.
4. https://znanium.com/ — это электронно-библиотечная система (ЭБС), в которой сформированы коллекции электронных версий книг, журналов, статей и пр., сгруппированных по тематическим и целевым признакам. В настоящее время ЭБС Znanium является информационным порталом, оказывающим платные услуги по предоставлению онлайн-доступа к большому фонду учебной и научной литературы, а также к ряду других сервисов, поддерживающих образовательные и научные процессы в учебных заведениях. Ресурс может также быть полезным для любого пользователя, нуждающегося в проверенной учебной и научной информации. Ресурс также обладает массивом информации в режиме Open Access (открытый доступ).

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Операционная система Microsoft Windows
2. Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)
3. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2020]. – Режим доступа в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe
4. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: электронное периодическое издание справочная правовая система. / Разработчик ЗАО «Консультант Плюс», [1992–2020]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe
5. Zoom – платформа для организации аудио и видеоконференций
6. Microsoft Teams – корпоративная платформа, объединяющая в рабочем пространств чат, встречи, заметки и вложения
7. LMS Moodle [Электронный ресурс]: система управления курсами – URL: https://moodle.osu.ru/ — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивная база вуза
Стадион «Прогресс»

1. Две хоккейные площадки площадью
2. Две волейбольные площадки площадью
3. Футбольное поле запасное
4. Футбольное поле
5. Беговая дорожка
6. Баскетбольная площадка
7. Гимнастический городок
8. Сектор для метания
9. Сектор для прыжков
10. Лыжная база

Учебно-спортивный комплекс «Пингвин»:

1. Бассейн
2. Спортивный зал для игровых видов спорта
3. Зал дзюдо
4. Зал сухого плавания
5. Зал тяжелой атлетики
6. Зал аэробики

Физкультурно-оздоровительный зал:

1. Спортивный зал для игровых видов спорта
2. Тренажерный зал

Спортивный зал учебного корпуса № 3
Спортивный зал учебного корпуса № 2
Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 3)
Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 7)

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащённое компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.