Государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования Московской области

«Университет «Дубна»

(государственный университет «Дубна»)

Кафедра физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-
методической работе
_____ /Деникин А.С./
Подпись
«24» июня 2021 г.

Рабочая программа модуля

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

«ПЛАВАНИЕ»

Для образовательных программ бакалавриата и специалитета

01.03.02 Прикладная математика и информатика

Направленность (профиль) программы:

Математическое моделирование

Форма обучения

очная

Для набора 2020 года

Дубна, 2021

Преподаватели:

Березуцкая А. Ю. - старший преподаватель кафедры физического воспитания _____
Калагина Л.И. - старший преподаватель кафедры физического воспитания _____
Чистоступова М. В. - преподаватель кафедры физического воспитания _____

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями новых федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС 3++) по направлениям подготовки бакалавриата и специальностям специалитета.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол заседания № 10 от «24» июня 2021 г.

И.О. заведующего кафедрой Минаев Г. А. _____
(Фамилия И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий выпускающей кафедрой _____
(Фамилия И.О., подпись)

«____» _____ 20___ г.

Содержание

Содержание 2
1.Цели, задачи и объекты освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание» 3
2.Место элективной дисциплины по физической культуре и спорту – «Плавание» в структуре ОПОП 4
3.Планируемые результаты обучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту – «Плавание», соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников) 5
4.Требования к результатам освоения практического раздела элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание» 6
5.Объем на период обучения и виды занятий элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание» 7
6.Содержание практического элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание» 8
Виды подготовки 9
Часть II–разделы, учебно–тематический план и тематика практического раздела 9
Содержание практических занятий по семестрам обучения 10
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 23
практического раздела «Плавание» 23
Рекомендуемая литература 23
Описание материально-технической базы 24

1. Цели, задачи и объекты освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание»

Целью освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту - Плавание в физическом воспитании студентов, является формирование ценностного отношение к физическому воспитанию, обеспечение всестороннего гармоничного развития всех физических качеств студента, совершенствования его двигательных способностей, способствующих успешному становлению личности современного специалиста.

Задачи дисциплины:

- понимание значимости плавания, его роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ плавания ;
- укрепление здоровья студентов, противодействие неблагоприятным влияниям на человека, условиям жизни, быта, трудовой деятельности;
- овладение системой практических умений, приобретение навыков плавания;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

Объект профессиональной деятельности при изучении дисциплины (плавания) - формирование потребности студентов в физическом совершенствовании и поддержании здоровья.

2. Место элективной дисциплины по физической культуре и спорту – «Плавание» в структуре ОПОП

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту плавания является вариативной (дисциплиной по выбору) и играет большую роль в практической и методической подготовке студентов. Она являются компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента.

Программа рассчитана на трехлетний срок обучения, учебный материал представлен на каждый год обучения.

3. Планируемые результаты обучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту – «Плавание», соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции *(код и наименование)*	**Индикаторы достижения компетенций** *(код и формулировка)*	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	*Знать:* - Основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. *Уметь:* - самостоятельно производить разминку; - составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств. *Владеть:* - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	*Знать:* - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. - социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; *Уметь:* - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

		Владеть: — навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	*Знать:* — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; — правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. *Уметь:* - оценивать своё физическое и функциональное состояние; - определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям; - оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе; - оказывать первую помощь при травмах. *Владеть:* - методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; - методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнований - системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

4. Требования к результатам освоения практического раздела элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание»

В результате освоения практического раздела элективной дисциплины – плавание, студент должен овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, развить у себя основные физические качества (общую выносливость, силу, быстроту , ловкость, гибкость), а так же должен знать:

- значение плавания для развития человека;
- средства и методы развития различных физических качеств;

– границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях плаванием;

– систему самоконтроля контроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях плаванием;

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии водных видов спорта;

- самостоятельно заниматься плаванием и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;

– воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний

- применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности;

- определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям;

– оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе;

владеть:

– средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

5. Объем на период обучения и виды занятий элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание»

Вид учебной работы	Академические часы						
	Семестры						
	Всего	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Общая трудоемкость дисциплины	**328**	**66**	**66**	**66**	**66**	**32**	**32**
Практический раздел:	**326**	**66**	**66**	**66**	**66**	**32**	**32**
Методико-практические занятия (МПЗ)	20	6	6	4	2	2	0
Учебно-тренировочные занятия (УТЗ)	294	56	58	60	62	28	30
Контрольные занятия	12	2	2	2	2	2	2
Форма промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Виды занятий:

Практические занятия (учебно-тренировочные, методико-практические) направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Из них:

Учебно-тренировочные занятия (УТЗ) базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта.

Методико-практические занятия (МПЗ) предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Контрольные занятия(КЗ) предусматривают выполнение студентами тестов и контрольных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке.

6. Содержание практического элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание»

Учебно-тренировочные занятия

Виды подготовки

1. **Общая физическая подготовка (ОФП).** Воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, общей выносливости, гибкости, ловкости.

2. **Специальная физическая подготовка (СФП).** Воспитание быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, сложной координации.

3. **Техническая подготовка.** Обучение и совершенствование базовых технических элементов.

Часть II–разделы, учебно–тематический план и тематика практического раздела

Наименование темы	**Всего**	Трудоёмкость в часах по семестрам					
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
I. Методико-практические занятия (МПЗ).	**20**	**6**	**6**	**4**	**2**	**2**	
МПЗ№1. Техника безопасности на занятиях плавании		2					
МПЗ№2. Техническая подготовка на занятиях плавания		2					
МПЗ№ 3. Физиологический портрет студента на занятиях плаванием. Модельные характеристики студента		2					
МПЗ№ 4. Физические качества развиваемые при занятии плаванием .			2				
МПЗ№5. Физические качества развиваемые при занятии плаванием(развитие скоростных способностей).			2				
МПЗ№ 6. Физические качества развиваемые при занятии плаванием (развитие выносливости).			2				
МПЗ№ 7. Основные положения правил плавания и методика судейства.				2			
МПЗ№8. Психологическая характеристика при занятиях плаванием, методики коррекции психоэмоционального состояния				2	2		
МПЗ№9. Самоконтроль при занятиях плаванием						2	
II. Учебно-тренировочные занятия (УТЗ).	**296**	**58**	**58**	**60**	**62**	**28**	**30**
1.*Общая физическая подготовка (ОФП). Воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, общей выносливо*сти, гибкости, ловкости.	*81*	*20*	*18*	*17*	*16*	*5*	*5*

1.1.Воспитание быстроты.	17	4	3	4	4	1	1
1.2.Воспитание силы.	16	4	4	3	3	1	1
1.3.Восп. общей выносливости.	16	3	4	3	3	1	1
1.4.Воспитание гибкости.	16	4	3	4	3	1	1
1.5.Воспитание ловкости.	16	4	4	3	3	1	1
2.Специальная физическая подготовка (СФП). Воспитание быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, сложной координации.	*48*	*8*	*8*	*8*	*8*	*8*	*8*
2.1.Воспитание быстроты двигательной реакции и выполнения технических действий.	12	2	2	2	2	2	2
2.2.Воспитание скоростно - силовых качеств.	12	2	2	2	2	2	2
2.3.Воспитание специальной выносливости.	12	2	2	2	2	2	2
2.4.Воспитание сложной координации.	12	2	2	2	2	2	2
3. Техническая подготовка. Обучение и совершенствование базовым техническим элементам	*155*	*28*	*30*	*33*	*36*	*13*	*15*
3.1.Техника движения рук, ног. В освоении способа плавания кроля на спине.	27	6	6	4	4	3	4
3.2. Техника движения рук, ног. В освоении способа плавания кроля на груди.	57	10	12	14	14	3	4
3.3. Техника движения рук, ног. В освоении способа плавания «дельфин».	38	8	8	8	8	3	3
3.4. . Техника движения рук, ног. В освоении способа плавания «брасс».	33	4	4	7	10	4	4
Контрольные занятия (КЗ)	**12**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**

Содержание практических занятий по семестрам обучения

1 курс I семестр		
№ зан.	*Содержание занятий и виды контроля*	*Кол-во часов*
1.	**МПЗ №1.** Техника безопасности на занятиях плаванием. Санитарно-гигиенические требования к занятиям плаванием. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма во время занятий плаванием. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур после занятий плаванием. Профилактика случаев травматизма во время занятий плаванием. Оказание первой по-	2

	мощи при травмах во время занятий плаванием (выполнять приемы искусственного дыхания); Знать технику освобождения от захватов и транспортировку тонущего	
2.	**МПЗ №2.** Техническая подготовка на занятиях плаванием. Технические приемы изучения плавания**.**	2
3.	**МПЗ №3.** Физиологический портрет студента на занятиях плаванием. Модельные характеристики студента. Модельные характеристики студента пловца. Физические качества студента (быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость). Психофизиологические качества. Психологическая устойчивость.	2
4.	**УТЗ №1.** Инструктаж по технике безопасности. **.** Подготовительные упражнения по освоению с водой: контрастные упражнения, упражнения на погружение, всплывание, лежание, скольжение, дыхание.	2
5.	**УТЗ №2.** Обучение правильному скольжению на воде. Воспитание скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
6.	**УТЗ №3.** Обучение технике работы ног кроль на спине с доской. Обучение правильному положению тела на воде. Воспитание сложной координации движений .	2
7.	**УТЗ №4.** Обучение технике работы руками кроль на спине на месте. Акцент на положение рук. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
8.	**УТЗ №5** Обучение кроль на спине. Акцент на положение ног. Работа ног у бортика. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
9.	**УТЗ №6** Обучение кроль на спине. Обучение плаванию двумя руками. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
10.	**УТЗ №7** Обучение кроль на спине. Обучение плаванию руками поочерёдно. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
11.	**УТЗ №8.** Обучение кроль на спине .Обучение плаванию одной рукой. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, гибкости.	2
12.	**УТЗ №9.** Обучение кроль на спине .Обучение упражнению на сцепление –одна рука вверху у головы, другая прижата к бедру. Смена рук через 6 движений ног. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, гибкости.	2
13.	**УТЗ №10** Обучение кроль на спине .Обучение плавание одной рукой, другая прижата у бедра. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, гибкости.	2
14.	**УТЗ №11** Обучение кроль на спине. Обучение плавание одной рукой, другая рука вверху у головы. Воспитание силы, быстроты, общей выносливости.	2
15.	**УТЗ №12.** Обучение плаванию на спине на ногах ,руки подняты за головой. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
16.	**УТЗ №13**. Обучение плаванию на спине, руки за головой, гребок 1 рукой. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, ловкости, силы.	2
17.	**УТЗ №14.** Обучение плаванию на спине, руки за головой, поочерёдная работа рук. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2

18.	**УТЗ №15.** Обучение плаванию кроль на спине в полной координации. Акцент на положение руки в момент выхода из воды. Воспитание скоростно-силовых качеств, силы, быстроты двигательных реакций.	2
19.	**УТЗ №16. .** Обучение плаванию кроль на спине в полной координации Акцент на положение рук в момент входа в воду способ кроль на спине. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств.	2
20.	**УТЗ № 17** Обучение гребкам двумя руками кроле на спине Акцент на положение рук в воде.. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
21.	**УТЗ №18**. Обучение кроль на спине. Акцент на правильную работу рук и ног Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств	2
22.	**УТЗ №19. 17** Обучение гребкам двумя руками кроле на спине. Акцент на правильное вкладывание рук в воду. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств	2
23.	**УТЗ №20.** Обучение кроль на спине. Выполнение упражнения на сцепление Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств	2
24.	**УТЗ № 21.** Особенности кроль на спине. Выполнение различных, освоенных упражнений. Воспитание силы, быстроты, ловкости.	2
25.	**УТЗ № 22.** Обучение кроль на спине. Плавание в полной координации. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
26.	**УТЗ №23.** Обучение кроль на спине. Выполнение различных, освоенных упражнений. Акцент на правильный пронос рук. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
27.	**УТЗ №24.** Обучение кроль на спине. Плавание в полной координации. Акцент на правильное вкладывание рук. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
28.	**УТЗ №25.** Обучение кроль на спине. Плавание в полной координации. Акцент на правильную работу ног. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
29.	**УТЗ №26.** Обучение кроль на спине. . Выполнение различных, освоенных упражнений. Акцент на правильную работу ног. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
30.	**УТЗ №27.** Обучение кроль на спине. Обучение стартам .Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
31.	**УТЗ №28.** Обучение кроль на спине. Плавание в полной координации и отработка стартов. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы и специальной физической подготовке.	2
32.	Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов)	2
33.	Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов)	**2**
	Итоговый контроль	**зачет**

1 курс II семестр		
№ зан.	*Содержание занятий и виды контроля*	*Кол-во часов*
1.	**МПЗ №1.** Физические качества, развиваемые при занятии плаванием (развитие силы). Режимы работы мышц, виды силовых качеств и направления силовой подготовки в занятиях плаванием.	2
2.	**МПЗ №2.** Физические качества, развиваемые при занятии плаванием (развитие скоростных способностей и гибкости) (2 часа). Виды скоростных способностей и факторы их определяющие. Задачи, средства и методы воспитания скоростных способностей. Пути профилактики и разрушения скоростного барьера. Проблема обучения технике скоростных движений . Развитие гибкости в плавании.	2
3.	**МПЗ №3.** Физические качества, развиваемые при занятии плаванием (развитие выносливости). Виды выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости. Значение выносливости в плавании.	2
4.	**УТЗ №1.** Организационное занятие. Ознакомление студентов с организацией учебных занятий, правилами внутреннего распорядка и санитарно-гигиеническими требованиями. Ознакомление с плавательной подготовкой студентов. Апробация техники плавания спортивными способами плавания.	2
5.	**УТЗ №2** Подготовительные упражнения по освоению с водой: контрастные упражнения, упражнения на погружение, всплывание, лежание, скольжение, дыхание.	2
6.	**УТЗ №3.** Техника плавания способом кроль на груди. Общая характеристика способа. Обучение технике движений ног у неподвижной опоры (борт бассейна), в различных исходных положениях (и.п.) и с различными видами дыхания. Плавание отрезков произвольными способами	2
7.	**УТЗ №4.** Обучение технике движения ног с подвижной опорой (доской), с различными положениями рук («хватами») и видами дыхания. Плавание отрезков произвольными способами.	2
8.	**УТЗ №5** Обучение технике движения ног способом кроль на груди в безопорном положении с различным положением рук и видами дыхания. Воспитание быстроты.	2
9.	**УТЗ №6** Совершенствование техники движения ног способом кроль на груди. Воспитание силы.	2
10.	**УТЗ №7** Обучение технике движения рук и дыхания способом кроль на груди. Воспитание общей выносливости.	2
11.	**УТЗ №8.** Техника плавания способом кроль на спине. Общая характеристика способа плавания. Обучение техники движения ног у неподвижной и подвижной опоры. Совершенствование техники движения рук способом кроль на груди. Воспитание гибкости.	2
12.	**УТЗ №9.** Техника плавания способом кроль на спине. Методика освоения эффективной и экономичной техники плавания..	2
13.	**УТЗ №** 10. Обучение общему согласованию движений ног, рук и дыхания способом кроль на груди. Совершенствование техники движения ног у неподвижной и подвижной опоры. Воспитание ловкости..	2

14.	**УТЗ №11** Совершенствование общего согласования движений ног, рук и дыхания способом кроль на груди. Обучение технике движения ног в без опорном положении способом кроль на спине.	2
15.	**УТЗ №12.** Совершенствование общего согласования движений ног, рук и дыхания способом кроль на груди. Совершенствование техники движения ног в безопорном положении способом кроль на спине. Воспитание быстроты двигательной реакции и выполнения технических действий.	2
16.	**УТЗ №13 .** Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Совершенствование техники движения ног способом кроль на спине. Воспитание скоростно-силовых качеств..	2
17.	**УТЗ №14. .** Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, технике движения ног способом кроль на спине. Воспитание специальной выносливости.	2
18.	**УТЗ №15.** Обучение технике движения рук и дыхания способом кроль на спине. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Воспитание сложной координации.	2
19.	**УТЗ №16.** Обучение упражнению руки вытянуты впереди, поочерёдная работа рук в кроле на груди. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств.	2
20.	**УТЗ № 17** Обучение упражнению руки вытянуты впереди, гребок одной рукой . Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
21.	**УТЗ №18**. Обучение кроль на груди. Акцент на координацию рук и ног Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств	2
22.	**УТЗ №19.** Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, технике движения рук и дыхания способом кроль на спине. Воспитание быстроты.	2
23.	**УТЗ №20.** Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, технике движения рук и дыхания способом кроль на спине. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств	2
24.	**УТЗ № 21.** Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Воспитание силы, быстроты, ловкости.	2
25.	**УТЗ № 22.** Техника поворотов при плавании способом кроль на груди. Общая характеристика поворотов. Обучение технике простых (закрытого и открытого) поворотов. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Воспитание общей выносливости.	2
26.	**УТЗ № 23.** Совершенствование техники плавания способом кроль на груди .Воспитание ловкости, общей выносливости, силы. ведения в движении	2
27.	**УТЗ №24.** Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
28.	**УТЗ №25.** Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
29.	**УТЗ №26.** Техника старта с тумбочки. Общая характеристика старта. Обучение технике старта с тумбочки (из различных исходных положений**).** Воспитание гибкости**.**	2
30.	**УТЗ №27** Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2

31.	**УТЗ №28.** Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
32.	**УТЗ №29.** Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
33.	Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов)	2
	Итоговый контроль	**зачет**

Контрольные требования

№	Дистанция (сек.,мин.)	Юноши				Девушки			
		баллы				баллы			
		5	4	3	Б/у	5	4	3	Б/у
1.	Кролем на спине 25 метров	25	30	35	--	30	35	40	--
2.	Кролем на груди 25 метров	20	25	30	--	25	30	35	--
3.	ГТО 50 метров	55	1.00	1.10	--	1.00	1.05	1.10	--

2 курс III семестр		
№ зан.	*Содержание занятий и виды контроля*	*Кол-во часов*
1.	**МПЗ № 1.** Основные положения правил плавания и методика судейства. Условия соревнований.. Судьи. Нарушение правил и недисциплинированное поведение пловцов. Основные принципы методики судейства. Терминология .	2
2.	**МПЗ№ 2.** Психологическая характеристика при занятиях плаванием, методики коррекции психоэмоционального состояния. Объективные условия занятий плаванием. Индивидуальные особенности студента. Предстартовое состояние, оптимальное боевое состояние. Методы регулирования психоэмоционального состояния, используемые на занятиях плаванием	2
3.	**УТЗ №1.** Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление студентов с организацией учебных занятий, правилами внутреннего распорядка и санитарно-гигиеническими требованиями. Ознакомление с физической подготовкой студентов.	2
4.	**УТЗ №2.** Обучение правильному скольжению на воде. Воспитание скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
5.	**УТЗ №3.** Обучение технике работы ног дельфин с доской. Обучение правильному положению тела на воде. Воспитание сложной координации движений .	2
6.	**УТЗ №4.** Обучение технике работы руками дельфин на месте. Акцент на положение рук. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости от кольца. Акцент на работу ног .	2
7.	**УТЗ №5.** Обучение технике работы руками дельфин на месте. Обучение дыханию в воду способ дельфин.Акцент на работку рук. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости	2
8.	**УТЗ №6.** Обучение технике работы ног дельфин на месте. Обучение дыха-	2

	нию в воду способ дельфин.Акцент на работку ног .Воспитание быстроты, гибкости, ловкости	
9.	**УТЗ №7.** Совершенствование кроля на спине. Совершенствование кроля на груди. Обучение дыханию в воду способ дельфин. Обучение технике работы ног дельфин с доской .Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
10.	**УТЗ №8.** Совершенствование кроля на спине. Совершенствование кроля на груди .Обучение технике работы ног дельфин с доской Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
11.	**УТЗ №9.** Совершенствование кроля на спине. Совершенствование кроля на груди. Обучение технике работы ног дельфин с доской. Обучение дыханию в воду способ дельфин.Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
12.	**УТЗ №10.** Совершенствование кроля на спине. Совершенствование кроля на груди. Обучение технике работы ног дельфин с доской. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
13.	**УТЗ №11.** Обучение гребкам способ дельфин. Воспитание общей выносливости, гибкости, ловкости.	2
14.	**УТЗ №12** Совершенствование кроля на спине. Совершенствование кроля на груди. Обучение гребкам способ дельфин. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
15.	**УТЗ №13.** Совершенствование кроля на спине. Совершенствование кроля на груди. Обучение гребкам способ дельфин. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
16.	**УТЗ №14**. Совершенствование кроля на спине. Совершенствование кроля на груди. Обучение гребкам способ дельфин. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
17.	**УТЗ №15** Совершенствование кроля на спине. Совершенствование кроля на груди. Согласованность движений ног и гребков с дыханием в воду способ дельфин. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
18.	**УТЗ №16.** Совершенствование кроля на спине. Совершенствование кроля на груди. Согласованность движений ног и гребков с дыханием в воду способ дельфин. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
19.	**УТЗ №17.** Совершенствование кроля на спине. Совершенствование кроля на груди. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
20.	**УТЗ №18.** Совершенствование кроля на спине. Совершенствование кроля на груди. Согласованность движений ног и гребков с дыханием в воду способ дельфин. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
21.	**УТЗ №19.** Совершенствование кроля на спине. Совершенствование кроля на груди. Согласованность движений ног и гребков с дыханием в воду способ дельфин. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
22.	**УТЗ № 20**. Совершенствование кроля на спине. Совершенствование кроля на груди. Согласованность движений ног и гребков с дыханием в воду способ дельфин. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
23.	**УТЗ №21** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине,	2

	кроль на груди ,дельфин. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	
24.	**УТЗ №22** Совершенствование кроля на спине. Совершенствование кроля на груди. Согласованность движений ног и гребков с дыханием в воду способ дельфин. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
25.	**УТЗ №23.** Совершенствование кроля на спине. Совершенствование кроля на груди. Согласованность движений ног и гребков с дыханием в воду способ дельфин. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
26.	**УТЗ № 24.** Совершенствование кроля на спине. Совершенствование кроля на груди. Согласованность движений ног и гребков с дыханием в воду способ дельфин. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
27.	**УТЗ № 25** Совершенствование кроля на спине. Совершенствование кроля на груди. Согласованность движений ног и гребков с дыханием в воду способ дельфин. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
28.	**УТЗ № 26.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди ,дельфин. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
29.	**УТЗ № 27.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди ,дельфин. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
30.	**УТЗ №28** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди ,дельфин. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
31.	**УТЗ №29.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди ,дельфин. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
32.	**УТЗ №30.** Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов)	2
	Итоговый контроль	**зачет**

2 курс IV семестр		
№ зан.	*Содержание занятий и виды контроля*	*Кол-во часов*
1.	**МПЗ№ 1.** Психологическая характеристика при занятиях плаванием, методики коррекции психоэмоционального состояния. Объективные условия занятий плаванием. Индивидуальные особенности студента. Предстартовое состояние, оптимальное боевое состояние. Методы регулирования психоэмоционального состояния, используемые на занятиях плаванием	2
2.	**УТЗ №1.** Инструктаж по технике безопасности. Обучение дыхания в плавании. Обучение всплытию на месте. Воспитание общей выносливости, силы, гибкости разными способами.	2
3.	**УТЗ №2. 3**Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, техники движения рук и дыхания способом кроль на спине. Воспитание быстроты.	2
4.	**УТЗ №** Обучение общему согласованию движений ног, рук и дыхания способом кроль на спине. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Воспитание силы.	2

5.	**УТЗ №4** Совершенствование общего согласования движений ног, рук и дыхания способом кроль на спине, техники плавания способом кроль на груди. Воспитание общей выносливости.	2
6.	**УТЗ №5**. Совершенствование общего согласования движений ног, рук и дыхания способом кроль на спине, техники плавания способом кроль на груди. Воспитание гибкости.	2
7.	**УТЗ №6**. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, техники плавания способом кроль на груди. Воспитание ловкости.	2
8.	**УТЗ №7.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, техники плавания способом кроль на груди**.** Воспитание быстроты двигательной реакции и выполнения технических действий	2
9.	**УТЗ №8 .** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, техники плавания способом кроль на груди. Воспитание скоростно-силовых качеств.	2
10.	**УТЗ №9** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, техники плавания способом кроль на груди. Воспитание специальной выносливости.	2
11.	**УТЗ №10** Техника плавания способом брасс. Общая характеристика способа плавания. Обучение технике движения ног у неподвижной опоры	2
12.	**УТЗ №11.** Обучение технике движения ног с подвижной опорой способом брасс. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Воспитание быстроты двигательной реакции и выполнения технических действий.	2
13.	**УТЗ №12.** Обучение технике движения ног в без опорном положении способом брасс. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Воспитание скоростно-силовых качеств.	2
14.	**УТЗ №** Обучение технике движения ног с подвижной опорой и в без опорном положении (в сочетании с дыханием) способом брасс. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Воспитание специальной выносливости.	2
15.	**УТЗ №14**. Совершенствование технике движения ног способом брасс, техники плавания способом кроль на груди. Воспитание сложной координации.	2
16.	**УТЗ №15 .** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, техники плавания способом кроль на груди. Воспитание быстроты	2
17.	**УТЗ №16. .** Совершенствование техники движения ног способом брасс, технике плавания способом кроль на груди. Воспитание силы.	2
18.	**УТЗ №17.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, техники плавания способом кроль на груди**.** Воспитание общей выносливости.	2
19.	**УТЗ №18** Техника поворота при плавании способом кроль на спине. Обучение технике простого поворота при плавании способом кроль на спине. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Воспитание гибкости.	2
20.	**УТЗ №19.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди , дельфин. Согласованность движений ног и гребков с дыханием в воду способом брасс. Воспитание специальной вы-	2

	носливости, сложной координации.	
21.	**УТЗ № 20.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди , дельфин, брасс. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств	2
22.	**УТЗ №21. .** Техника старта из воды в плавании кролем на спине. Обучение выполнения технике старта из воды. Совершенствование техники старта с тумбочки (из различных исходных положений**).** Воспитание ловкости.	2
23.	**УТЗ №.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди , дельфин, брасс. Воспитание специальной выносливости, сложной координации.	2
24.	**УТЗ №23.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди , дельфин, брасс. Воспитание специальной выносливости.	2
25.	**УТЗ № 24.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди , дельфин, брасс. Воспитание скоростно-силовых качеств	2
26.	**УТЗ № 25. .** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди , дельфин, брасс. Воспитание специальной выносливости.	
27.	**УТЗ № 26.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди , дельфин, брасс. Воспитание сложной координации,.	2
28.	**УТЗ № 27.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди , дельфин, брасс. Воспитание специальной выносливости.	2
29.	**УТЗ №28.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди , дельфин, брасс. Воспитание скоростно-силовых качеств.	2
30.	**УТЗ №29.** Тренировка контрольных заданий по специальной физической подготовке.	2
31.	**УТЗ №30.** Тренировка контрольных заданий по специальной физической подготовке.	2
32.	Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов)	2
	Итоговый контроль	зачет

Контрольные требования

№	Дистанция (сек.,мин.)	Юноши				Девушки			
		баллы				баллы			
		5	4	3	Б/у	5	4	3	Б/у
1.	Кролем на спине 25 метров	25	30	35	--	30	35	40	--
2.	Кролем на груди 25 метров	20	25	30	--	25	30	35	--
3.	Брассом 25 метров	25	30	35	--	30	35	40	--
4.	Дельфин 25 метров	25	30	35	--	30	35	40	-

5.	ГТО 50 метров	50	1.00	1.10	--	1.00	1.15	1.25	--

3 курс V семестр		
№ зан.	*Содержание занятий и виды контроля*	*Кол-во часов*
1.	**МПЗ№ 1.** Самоконтроль при занятиях плаванием. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношения, к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Контроль тренировочного процесса. Оптимальные физические нагрузки при занятиях . Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.	2
2.	**УТЗ №1.** Инструктаж по технике безопасности**.** Ознакомление студентов с организацией учебных занятий, правилами внутреннего распорядка и санитарно-гигиеническими требованиями. Ознакомление с физической подготовкой студентов.	2
3.	**УТЗ №2.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди .Воспитание специальной выносливости.	2
4.	**УТЗ №** Обучение технике движения рук с подвижной опорой (доской в ногах) и без опоры (движения ногами кролем) способом брасс. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Воспитание сложной координации.	2
5.	**УТЗ №4** Совершенствование техники движения ног способом брасс. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Воспитание быстроты двигательной реакции при выполнении технических действий...	2
6.	**УТЗ №5** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди .Обучение технике движения рук с подвижной опорой (доской в ногах) и без опоры (движения ногами кролем) способом брасс. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Воспитание скоростно-силовых качеств.	2
7.	**УТЗ №6**. Обучение согласованному движению ног, рук и дыхания способом брасс. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Воспитание специальной выносливости.	2
8.	**УТЗ №7.** Совершенствование согласованному движению ног, рук и дыхания способом брасс. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Воспитание быстроты.	2
9.	**УТЗ №8.** Совершенствование согласованному движению ног, рук и дыхания способом брасс. Совершенствование техники старта с тумбочки, старта с воды, поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине.	2
10.	**УТЗ №9. .** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди **.** Гипоксическое плавание. Воспитание общей выносливости.	2
11.	**УТЗ №10. .** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди. Обучение технике движения ног с подвижной опорой способом баттерфляй. Воспитание гибкости.	2

12.	**УТЗ №11.** Совершенствование техники плавания кроль на груди. Воспитание ловкости..	2
13.	**УТЗ №12.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди. Гипоксическое плавание. Воспитание специальной выносливости.	2
14.	**УТЗ №13.** Плавание с отработкой отдельных элементов техники. Воспитание быстроты двигательной реакции и выполнения технических действий.	2
15.	**УТЗ №14.** Тренировка контрольных заданий по общей и специальной физической подготовке.	2
16.	Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов).	2
	Итоговый контроль	**зачет**

Контрольные требования

№	Дистанция (сек.,мин.)	Юноши				Девушки			
		баллы				баллы			
		5	4	3	Б/у	5	4	3	Б/у
1	Кролем на спине 50 метров	45	50	55	--	50	55	1.10.0	--
2	Кролем на груди 50 метров	50	55	1.00	--	1.00	1.05	1.10	--
3	Брассом 50 метров	55	1.00	1.05	--	1.00	1.05	1.10	--
4	Дельфин 50 метров	50	55	1.00	--	1.00	1.05	1.10	-
5	ГТО 50 метров	50	1.00	1.10	--	1.00	1.15	1.25	--

3 курс VI семестр		
№ зан.	*Содержание занятий и виды контроля*	*Кол-во часов*
1	**УТЗ №1. .** Инструктаж по технике безопасности**.** Ознакомление студентов с организацией учебных занятий, правилами внутреннего распорядка и санитарно-гигиеническими требованиями. Ознакомление с физической подготовкой студентов.	2
2	**УТЗ №2** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди , дельфин ,брасс. Воспитание ловкости.	2
3	**УТЗ №3** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди ,дельфин ,брасс. Воспитание общей выносливости.	2
4	**УТЗ №4.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди , дельфин ,брасс. Воспитание силы.	2
5	**УТЗ №5.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди , дельфин ,брасс. Воспитание ловкости.	2
6	**УТЗ №6**. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди ,дельфин ,брасс. Воспитание скоростно-	2

	силовых качеств.	
7	**УТЗ №7** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди ,дельфин ,брасс. Воспитание общей выносливости.	2
8	**УТЗ №8.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди ,дельфин ,брасс. Воспитание ловкости.	2
9	**УТЗ №9** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди ,дельфин ,брасс. Воспитание силы.	2
10	**УТЗ №10** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди ,дельфин ,брасс. Гипоксическое плавание. Воспитание специальной выносливости.	2
11	**УТЗ №11** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди ,дельфин ,брасс. Воспитание ловкости.	2
12	**УТЗ №12.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди ,дельфин ,брасс. Воспитание общей выносливости.	2
13	**УТЗ №13.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди ,дельфин ,брасс. Воспитание общей выносливости.	2
14	**УТЗ №14** Эстафетное плавание. Совершенствование техники стартов, поворотов и техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс.	2
15	**УТЗ №15.** Тренировка контрольных заданий по специальной физической подготовке.	2
16	Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов).	2
	Итоговый контроль	**зачет**

Контрольные требования

№	Дистанция (сек.,мин.)	Юноши				Девушки			
		баллы				баллы			
		5	4	3	Б/у	5	4	3	Б/у
1	Кролем на спине 100 метров	1.45	1.50	1.55	--	1.50	1.55	2.00	--
2	Кролем на груди 100 метров	1.50	1.55	2.00	--	1.55	2.00	2.05	--
3	Брассом 100метров	1.55	2.00	2.05	--	2.00	2.05	2.10	--
4	К/плавание 100метров	1.45	1.50	2.05	--	1.55	2.00	2.10	-
5	ГТО 50 метров	50	1.00	1.10	--	1.00	1.15	1.25	--

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины практического раздела «Плавание»

Рекомендуемая литература

Основная.

1. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А.: Теория и методика плавания, - Издательство: Академия, 2014.

2. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1. Под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева. - Издательство: Советский Спорт, 2012.

3. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. Под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева. - издательство: Советский Спорт, 2012.

4. Нечунаев И.П.: Плавание. Книга-тренер. – Эксмо, 2012.

5. Редактор П. Андрианов: Плавание. - Издательство: АСТ Харвест Астрель, 2010.

Дополнительная.

1. Карпенко Е., Коротнова Т.: Плавание. Игровой метод обучения. - Терра-Спорт, 2009.

2. Лафлин Т., Делвз Д.: Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание. - Манн, Иванов и Фербер, 2011.

3. Лафлин Т.: Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - Манн, Иванов и Фербер, 2012.

4. Гузман Р.: Плавание: упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - Издательство: Попурри, 2013.

5. Люсеро Б.: Плавание: 100 лучших упражнений. - Издательство: Эксмо,2011.

6. Кравцов А.М. и др.: Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях. - Издательство: Дивизион,2010.

Профессиональные ресурсы сети «Интернет»

Рекомендуемые ссылки:

www.swiminfo.com www.fina.org

www.swimming.ru www.len.eu

www.swimnews.com

Описание материально-технической базы

Адрес осуществления об-	Объект	Наименование оборудованных залов	Оснащенность, перечень оборудования

разовательной деятельности			
Университетская 19, стр.18	ФОК "ОЛИМП"	Бассейн 25 метров	Бассейн 25 м.

Язык преподавания

Русский.