

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 28.08.2026 09:59:09
Уникальный программный ключ:
d3b1376ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.07.11 ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль	Физическая культура и спорт
Форма обучения	Заочная

Автор(ы): ст. преподаватель кафедры БЖФК Созинов М.В.

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры.
Протокол от 16.02.2025 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической
комиссией ФСБЖ. Протокол от 16.02.2025 № 6.

Актуализирована на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической
культуры. Протокол от 30 июня 2026 г. № 10.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования, таких как: дошкольные учреждения, средние общеобразовательные школы, ВУЗы и колледжи, средние профессионально-технические учреждения, домах детей с особенностями физического развития, ДЮСШ, ДЮСШОР, ДЮСК, детские оздоровительные комплексы и клубы.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов комплекса знаний, умений и навыков в области плавания, его значение и место в системе физического воспитания детского и взрослого населения;
- сформировать профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения технике основных спортивных способов плавания и прикладного плавания;
- сформировать комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых для успешного овладения элементами спортивного и прикладного плавания;
- сформировать умений и навыков научно-методической, профессионально - прикладной и организаторской деятельности необходимых для успешной самостоятельной работы с учащимися во всех типах образовательных учреждений по плаванию, а также для оздоровительных занятий со взрослым населением.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Плавание с методикой преподавания» относится к предметно-методического модуля программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.01

Дисциплина тесно взаимосвязана с рядом дисциплин блока: «Теория и методика физического воспитания», «Методика преподавание предмета физическая культура».

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ПРОЦЕСС ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕН НА ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Знает основы теории и методики развития физических качеств, способностей, функциональных систем организма; критерии оценивания уровня физической подготовленности обучающихся для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь применять полученные знания в профессиональной деятельности с участниками образовательного процесса для реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
	УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины ;навыками применения терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы. Умеет пользоваться способами оценивания общих и специфических показателей физической подготовленности различных категорий обучающихся.
ПК-1 – Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Знает: - роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества; - современные концепции организации и реализации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях различных типов; - специфику содержания образования по предмету 'Физическая культура', принципы и подходы к его построению, многообразие профессионально-образовательных программ; - основы информационно-технологического обеспечения учебно-воспитательного процесса по предмету 'Физическая культура' в учреждениях общего среднего образования различных типов; - единство образования и развития в технологии практической реализации учебного процесса по предмету. - основные этапы развития предмета; - структуру научно-методических основ данной дисциплины; - сущность образовательно-инструктивной, оздоровительно-рекреативной и воспитательно-развивающей направленности содержания и методов преподавания предмета в их взаимосвязи и единстве; - возрастные закономерности развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков, их дифференцирование по половой принадлежности учащихся;
	ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в	Умеет: - обосновать содержание предмета для конкретного образовательного учреждения; - осуществить отбор учебного материала, адекватного целям и задачам предмета;

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
	соответствии с требованиями ФГОС ОО.	- разработать документы перспективного (годового), оперативного (семестр, триместр, четверть) и текущего программирования целей, задач, содержания образования, форм организации учебного процесса по предмету; - определять наиболее характерные для всего класса ошибки усвоения двигательного действия на уроке; - находить эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок техники выполнения изучающего двигательного действия; - обеспечить взаимосвязь обучения и развития двигательных качеств на уроке; - обеспечить взаимосвязь образовательных и воспитательных задач в процессе урока физической культуры; - активизировать деятельность учащихся на уроке; - выполнять контрольные функции в процессе урока после завершения изучения темы (раздела), четверти (семестра, триместра) и учебного года; - организационно завершить урок; - выявлять позитивные и негативные стороны своей педагогической деятельности в каждом из технологических циклов, и их причины; - использовать элементы исследовательской работы в процессе преподавания данного предмета.
	ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	Владеет: - методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке; - оценкой результативности учебно-воспитательного процесса по итогам циклов технологии преподавания предмета; - методикой формирования мотивации учебной деятельности учащихся на уроке физической культуры.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану 252 ч, 7 з.е.

Вид работы	7 семестр	8 семестр
Трудоемкость	180	72
Контактная работа, в том числе:	14	10

Лекции	6	6
Практические занятия	8	10
Самостоятельная работа,	162	52
Подготовка за промежуточной аттестации	4	4
Промежуточный контроль	зачет	зачет с оценкой

4.2. Тематический план дисциплины для заочной формы обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной аттестации
			Лекции	Практич. занятия	Из них в интеракт. форме			
1.	Введение. Научно-теоретические основы плавания	40	2	2		36	Проверка конспектов	Зачёт. Вопросы зачёта.
2.	Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов	40	2	4		34	Обсуждение в микрогруппах	
3.	Прикладное плавание	40	2	2		36	Проверка на зачете	Зачёт. Вопросы зачёта.
4.	Методика обучения	40	2	4		34	Проверка на зачете	
5.	Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных группах	46	2	2		36	Проверка на зачете	
6.	Организация и проведение соревнований	46	2	4		340	Проверка на зачете	
	Зачет	4						
	Итого	252	12	18		222		

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Научно-теоретические основы плавания

Понятие об осях и плоскостях тела пловца, угле атаки в плавании, угле атаки гребущей поверхности. Понятие о цикле, ритме, темпе движений пловца. Понятие о «шаге» в плавании. Понятие о силе тяги в плавании. Назначение разграничительных дорожек и сливных корытцев в плавании.

Структура движений пловца. Факторы, определяющие технику плавания.

Основные свойства воды (плотность, вязкость, текучесть, давление). Значение плотности воды в плавании. Суть вязкости воды и в чем она проявляется. Связь вязкости воды, проявления силы тяги и интенсивности выполнения гребка. Зависимость вязкости воды от ее температуры.

Понятие о статическом и динамическом плавании. Силы, действующие на тело человека в статическом плавании. Случаи статического плавания в зависимости от соотношения силы тяжести и водоотталкивающей силы.

Понятие о плавучести тела, и какие ее варианты присущи человеку. Чем определяется плавучесть тела человека. Влияние плавучести тела человека на степень его погружения в воду. Зависимость плавучести тела от плотности воды. Зависимость горизонтальной плавучести тела человека от взаимного расположения ОЦТ и ОЦД.

Плотность воды и основных тканей человека: костей, мышц, жира. От чего зависит средняя плотность человека? Средняя плотность человека при полном вдохе, при полном выдохе и при нормальном вдохе.

Факторы, влияющие на положение ОЦТ и ОЦД, Понятия о вертикальном и горизонтальном равновесии в плавании.

Возникновение силы тяги при гребке в способе плавания «кроль на груди». Возникновение подъемной и топящей силы при гребке.

Тема 2. Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов

Общие требования к технике плавания.

Характеристика плавания способами кроль на груди. Кроль на спине. Соревновательные дистанции. Положения и движения тела пловца в кроле на груди. Особенности дыхания в плавании кролем на груди.

Характеристика плавания способом брасс на груди. Соревновательные дистанции. Положения и движения тела при плавании брассом на груди. Особенности дыхания в брассе на груди.

Характеристика плавания способом дельфин. Соревновательные дистанции. Особенности дыхания в плавании способом дельфин.

Составные элементы в технике старта. Правила старта с тумбочки и из воды. Правила начальных плавательных движений и выхода на поверхность.

Составные элементы техники поворота. Правила выполнения поворотов. Правила начала плавательных движений выхода на поверхность. Анализ техники поворотов при комплексном плавании.

Вопросы для практических занятий:

1. Особенности техники плавания различными способами
2. Согласование работы рук и ног в плавании различными способами

3. Техника поворотов.

Тема 3. Прикладное плавание

Содержание (разделы) прикладного плавания. Способы плавания, используемые при транспортировке груза и пострадавшего. Плавание на боку. Брасс на спине.

Основные приемы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего. Способы искусственного дыхания. Помощь и контроль восстановления дыхания и пульса.

Виды ныряний. Приемы, облегчающие длительную задержку дыхания при нырянии. Приемы погружения в воду при нырянии.

Обеспечение безопасности на водоемах в местах массового скопления людей. Спасательный инвентарь и техника его применения.

Тема 4. Методика обучения.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс (определения и задачи обучения плаванию). Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения плаванию.

Реализация педагогических процессов в учебном процессе по плаванию. Содержание обучения плаванию. Правила техники безопасности при обучении плаванию.

Закономерности формирования двигательного навыка в плавании.

Основные средства обучения плаванию. Характеристика общеразвивающих упражнений (решаемые задачи, содержание, место в уроке, принцип составления комплекса упражнений).

Характеристика подготовительных упражнений (решаемые задачи, классификация). Характеристика подготовительных упражнений по освоению с водной средой (решаемые задачи, классификация, примеры).

Характеристика упражнений для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней.

Характеристика игр и развлечений в воде (решаемые задачи, классификация, требования к проведению игр).

Методическая последовательность изучения упражнений в плавании. Методы обучения плаванию.

Урок плавания (задачи, структура, продолжительность). Типы уроков плавания. Методы ведения урока. Распределение физической и эмоциональной нагрузки в уроке, дозировка упражнений. План-конспект урока по плаванию (постановка задач, планирование средств и методов в связи с возрастом и подготовленностью занимающихся).

Тема 5. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных группах.

Преподавание плавания как система действий преподавателя (цели и задачи, соответствующие социальному заказу). Организационно-методические формы, программно-нормативные основы.

Основные теоретико-методические положения преподавания плавания закономерности роста и формирования организма детей и подростков: особенности среднего и пожилого возраста; специфические особенности плавания, в том числе – спортивного; закономерности рационального построения учебного процесса по преподаванию плавания, в том числе – тренировки).

Организационные формы реализации преподавания плавания.

Содержание и характеристика программ по плаванию: дошкольные учреждения, общеобразовательные школы, ССУЗы и ВУЗы, ДЮСШ, летний оздоровительный лагерь.

Влияние занятий плаванием на физическое и умственное развитие детей. Плавание в домашних условиях. Социальные, анатомические, физиологические, образовательные и познавательные предпосылки обязательных занятий плаванием с раннего возраста.

Тема 6. Организация и проведение соревнований.

Виды и типы соревнований. Требования к местам проведения соревнований. Участники соревнований. Состав судейской коллегии. Обязанности главного судьи, членов судейской коллегии. Распределение участников по предварительным заплывам, полуфиналам и финалам. Правила соревнований. Прохождение дистанции

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Агеева, Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-507-47480-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/382304>
2. Лушпа, А. А. Плавание : учебное пособие / А. А. Лушпа. — Кемерово : КемГУ, 2012. — 108 с. — ISBN 978-5-8353-1333-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/44365>
3. Давыдов, В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты): монография [Электронный ресурс] : монография / В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 384 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51778>. — ЭБС Лань

Дополнительная литература:

1. Водные виды спорта: учебник для вузов по специальности 022300 – Физическая культура и спорт/ под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Академия, 2003. – 315 с.
2. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию/ А.И. Кошанов. – Москва. Чистые пруды, 2006 – 32 с.
3. Литвинов А. Азбука плавания: Для детей и родителей, бабушек и дедушек/ А. Литвинов, Е. Ивченко, В. Федчин. – Санкт-Петербург. Фолиант; Тверь: Сувенир, 1995. – 107 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для вузов по специальности 022500 – Физическая культура для лиц с отклонениями в здоровье, 022300 – Физическая культура и спорт, 022400 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм/ [Н.Ж. Булгакова и др.] – 2-е изд., стер., - Москва: Академия, 2008. – 428 с.
5. Плавание: программа/ [А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов]; Гос. ком. Рос. Федер. по физ. культуре и спорту. – Москва: Советский спорт, 2004. – 215 с.
6. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 392 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/10839>. — ЭБС Лань.

5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

https://www.ntspi.ru/library/directories and files/web res/systems/	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/	Электронные базы данных НТГСПИ

directories_and_files/web_res/systems/libraris/	
https://www.ntspi.ru/library/periodika/	Периодика НТГСПИ
https://iprmedia.ru	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
https://ibooks.ru	ЭБС «Айбукс»
https://urait.ru	ЭБС Юрайт
http://e.lanbook.com	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
http://www.consultant.ru	«КонсультантПлюс»
http://cyberleninka.ru	НЭБ «КиберЛенинка»
https://polpred.ru	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
https://eivis.ru	ООО «ИВИС»
www.delpress.ru	«Деловая пресса»

5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

6.2. Оборудование и технические средства обучения

6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки. Спортивное оборудование: бинты, шины, муляжи.

6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.

6.2.4. Спортивный зал.