

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»**

**Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»**

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»

«24» января 2023г., протокол №6  
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Теория и методика обучения плаванию»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

с направленностью (профилем)  
**Физическая культура**

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-23

Тула 2023 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Разработчик:**

Кашмина Е.О., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



---

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

**Целью** освоения дисциплины (модуля) является формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по плаванию с людьми различного пола и возраста.

**Задачами** освоения дисциплины (модуля) являются:

- изучение закономерностей взаимоотношений организма пловца с водой, средой, в которой происходят движения пловца;
- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых в самостоятельной педагогической деятельности и организационной работе по плаванию в различных типах учебных заведений;
- обеспечение специальным образованием студентов в области плавания, затронув при этом следующие вопросы: история данного вида спорта; основы техники ее отдельных соревновательных упражнений; основы тренировки в плавании; построение, содержание и планирование тренировки пловца;
- ознакомление с основами техники отдельных видов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин, старты, повороты, эстафетное плавание, спасение и транспортировка утопающих);
- изучение основ технического мастерства в отдельных перечисленных плавательных видах;
- формирование навыков проектирования и организации занятия по плаванию;
- усвоение практики технологии обучения отдельным перечисленным способам плавания;
- создания у студентов представления об организации и судействе соревнований по плаванию.

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается в 4 и 5 семестрах.

## 3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

### **Знать:**

- 1) основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических задач (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 2) современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);

3) теории и методы управления образовательными системами (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1).

**Уметь:**

1) владеть технологиями диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);

2) проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области физической культуры (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);

3) планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);

4) использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);

5) устанавливать контакты с обучающимися (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2).

**Владеть:**

1) навыками планирования образовательного процесса для группы и/или отдельных контингентов обучающихся на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3);

2) навыками организации турниров, олимпиад (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## 4 Объем и содержание дисциплины (модуля)

### 4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
4	ЗЧ	2	72	16	32	-	-	0	0,1	23,9
5	ДЗ	2	72	-	32	-	-	0	0,25	39,75
Итого	–	4	144	16	64	-	-	0	0,35	63,65

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

## 4.2 Содержание лекционных занятий

№ п/п	Темы лекционных занятий
<b>4 семестр</b>	
1	Плавание как двигательное действие. Оздоровительное, прикладное, спортивное значения плавания.
2	Особенности водной среды и организма пловца. Гидростатика и гидродинамика.
3	Основы техники спортивного плавания.
4	Основы обучения двигательным действиям в плавании.
5	Основы преподавания плавания.
6	Организационное и методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.
7	Облегченные способы плавания.
8	Спортивные способы плавания.
9	Старты и повороты в спортивном плавании.
10	Особенности проведения урока по плаванию.
11	Прикладное плавание и спасение тонущих.
12	Влияние оздоровительного плавания на организм человека.

## 4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>4 семестр</b>	
1	Начальное обучение плаванию.
2	Облегченные способы плавания.
3	Особенности техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс.
4	Плавание как средство физического воспитания.
5	Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс (на суше и в воде).
6	Старты в спортивном плавании.
7	Повороты в спортивном плавании.
<b>5 семестр</b>	
8	Разминка в плавании и её специфические особенности Техника выполнения поворотов.
9	Спортивное значение плавания.
10	Особенности техники плавания способом баттерфляй.
11	Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом кроль на груди (на суше и в воде).
12	Особенности техники ныряния в длину и в глубину.
13	Спортивное значение плавания.
14	Транспортировка и спасение тонущих.

## 4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

## 4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>4 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка к тестированию
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
<b>5 семестр</b>	
3	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

#### 5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
4 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Демонстрация техники плавания различными стилями	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Тестирование	20
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)
5 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Демонстрация техники плавания различными стилями	10
		Выполнение заданий преподавателя	10
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Проведение части занятия по плаванию	10
		Транспортировка	10
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		40 (100*)

## Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

### 6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется учебная аудитория, оснащенная видеопроектором, настенным экраном, мультимедийным оборудованием для проведения лекционных занятий. Для проведения практических занятий требуется плавательный бассейн, плавательные доски, калабашки.

### 7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

#### 7.1 Основная литература

1. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта: Учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Академия, 2013. — 320с.: ил.

2. Чертов Н.В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов. — Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011. — 452 с. — ISBN 978-5-9275-0929-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/47154.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Маглишко Э.У. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 1 / Э.У. Маглишко, В.Н. Платонов; под редакцией В.Н. Платонов. — М.: Советский спорт, 2012. — 477 с. — ISBN 978-5-9718-0561-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/16833.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Маглишко Э.У. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 2 / Э.У. Маглишко, В.Н. Платонов; под редакцией В. Н. Платонов. — М.: Советский спорт, 2012. — 541 с. — ISBN 978-5-9718-0562-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/16834.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

#### 7.2 Дополнительная литература

1. Плавание [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 40 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65713.html>

2. Савельева О.Ю. Основы начального обучения плаванию [Электронный ресурс]:

учебное пособие / О.Ю. Савельева. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский городской педагогический университет, 2012. — 180 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26546.html>

3. Викулов А.Д. Плавание: учебник для вузов / А.Д. Викулов.— М.: Владос, 2004. — 367с.: ил.

4. Жуков Р.С. Кемеровский ГУ Комментарии к правилам соревнований по плаванию: Учеб. пособие / Р.С. Жуков, А.С. Франченко; Кемеровский гос. ун-т. каф. теоретических основ физкультуры.— Кемерово, 2001. — 76с.

## **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.

2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.

3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.

4. <https://tsutula.bookonlime.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.

5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.

6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](https://elibrary.ru/), доступ свободный.

7. <http://www.russwimming.ru/> — Всероссийская федерация плавания.

## **9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

Программное обеспечение не требуется.

### **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы не требуются.