

**Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Безопасность жизнедеятельности. Туристско-рекреационная деятельность**

наименование ОПОП

**Б1.В.11**

шифр дисциплины

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины  
(модуля)

Прикладное плавание

---

Разработчик (и):  
Шемерко Анна Сергеевна  
ФИО

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК  
должность

кандидат педагогических наук  
ученая степень,  
звание

Утверждено на заседании кафедры  
здоровьесбережения и адаптивной  
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

\_\_\_\_\_ А.С. Шемерко  
подпись

Мурманск  
2024

## Пояснительная записка

Объем дисциплины 5 з.е.

### 1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p><b>ПК-4</b> Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области</p>	<p><b>ПК-4.1.</b> Демонстрирует знание принципов проектирования, владения проектными технологиями.  <b>ПК-4.2.</b> Разрабатывает и реализует индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области  <b>ПК-4.3.</b> Использует передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-санитарно-гигиенические и психолого-педагогические основы в работе по плаванию;</li> <li>-гидродинамические основы плавания;</li> <li>-технику спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов;</li> <li>-принципы, средства и методы обучения плаванию;</li> <li>-факторы риска, нормы и правила техники безопасности организации и проведения занятий (уроков) по плаванию;</li> <li>-методику проведения оздоровительных занятий с использованием элементов нахождения в воде и плавания;</li> <li>-организацию и методы комплексного контроля в плавании.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием средств плавания (с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий);</li> <li>-формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с</li> </ul>

		<p>использованием средств плавания (с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий);</p> <p>-оценить эффективность проводимых занятий;</p> <p>планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на воде.</p> <p>Владеть:</p> <p>-профессиональной речью и специальными жестами;</p> <p>методикой обучения спортивным способам;</p> <p>-методикой проведения физкультурно-оздоровительных занятий, развлечений, праздников, соревнований;</p> <p>-навыками рационального применения учебного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств.</p>
--	--	--

## 2. Содержание дисциплины (модуля)

### **Тема 1. Введение в дисциплину «Прикладное плавание»**

Плавание как физическое действие, учебный предмет и вид спорта. Место и значение плавания в системе физического воспитания. Плавание, как жизненно необходимое, полезное физическое упражнение.

### **Тема 2. Способы и виды плавания, их характеристика**

Способы и виды плавания, их характеристика. Плавание, как жизненно необходимое, полезное физическое упражнение.

### **Тема 3. Организация и методика начального обучения плаванию**

Принципы обучения плаванию. Методы и средства обучения плаванию. Средства обучения плаванию. Этапы обучения плаванию. Методика обучения плаванию способом кроль на груди; методика обучения плаванию способом кроль на спине; методика обучения плаванию способом брасс; методика обучения плаванию способом баттерфляй; методика обучения стартам и поворотам.

### **Тема 4. Организационно-методические особенности работы по плаванию в различных образовательных организациях**

Организация работы по плаванию с детьми в образовательных учреждениях.

Организация работы по плаванию в детских специализированных спортивных школах.  
Организация работы по плаванию в детских оздоровительных лагерях.

### **Тема 5. Игры и развлечения на воде**

Организация подвижных игр на воде. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на воде.

### **Тема 6. Техника безопасности на занятиях по плаванию**

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятия. Требования безопасности во время занятия.

### **3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)**

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представленные в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

### **4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

### **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)**

#### **Основная литература**

1. *Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 401 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442094](http://www.biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442094)*

2. *Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 246 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/497E7F11-5C56-48CF-93653D4BFB65DF93/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii>*

#### **Дополнительная литература**

1. *Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985)*

2. *Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией*

И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 244 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1183-5 (Изд-во Урал. ун-та). — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta-441686](http://www.biblio-online.ru/book/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta-441686)

## **6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1) Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>

2) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru>

3) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>

4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.

5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

## **7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*

2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

## **8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ**

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)** представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

**10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности**  
Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения											
	Очная				Очно-заочная				Заочная			
	Семестр			Всего часов	Семестр			Всего часов	Семестр/Курс			Всего часов
	7	8										
Лекции	8	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	36	36	-	72	-	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	28	36	-	64	-	-	-	-	-	-	-	-
Подготовка к промежуточной аттестации	-	36	-	36	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>180</b>	<b>-</b>	<b>180</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
/ из них в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

**Формы промежуточной аттестации и текущего контроля**

Экзамен	-	экз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачет/зачет оценкой	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество расчетно-графических работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество контрольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефератов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

**Перечень практических занятий по формам обучения**

№ п\п	Темы практических занятий
<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Очная форма</b>
1	<b>Тема 3. Организация и методика начального обучения плаванию</b>

2	<b>Тема 4.</b> Организационно-методические особенности работы по плаванию в различных образовательных организациях
3	<b>Тема 5.</b> Игры и развлечения на воде
4	<b>Тема 6.</b> Техника безопасности на занятиях по плаванию