

Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)

наименование ОПОП

Б1.О.08.06

шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дисциплины
(модуля)**

Теория и методика плавания

Разработчик (и):

Шемереко 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 № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

**Мурманск
2026**

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)
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. 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.	Знать: -санитарно-гигиенические и психолого-педагогические основы в работе по плаванию; -гидродинамические основы плавания; -технику спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов; -принципы, средства и методы обучения плаванию; -факторы риска, нормы и правила техники безопасности организации и проведения занятий (уроков) по плаванию; -методику проведения оздоровительных занятий с использованием элементов нахождения в воде и плавания; -организацию и методы комплексного контроля в плавании. Уметь: -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); -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); -оценить эффективность проводимых занятий; планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на воде. Владеть: -профессиональной речью и специальными жестами; методикой обучения спортивным способам; -методикой проведения

		физкультурно-оздоровительных занятий, развлечений, праздников, соревнований; -навыками рационального применения учебного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств.
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	Знать: -санитарно-гигиенические и психолого-педагогические основы в работе по плаванию; -гидродинамические основы плавания; -технику спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов; -принципы, средства и методы обучения плаванию; -факторы риска, нормы и правила техники безопасности организации и проведения занятий (уроков) по плаванию; -методику проведения оздоровительных занятий с использованием элементов нахождения в воде и плавания; -организацию и методы комплексного контроля в плавании. Уметь: -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); -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); -оценить эффективность проводимых занятий; -планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на воде. Владеть: -профессиональной речью и специальными жестами; -методикой обучения спортивным способам; -методикой проведения физкультурно-оздоровительных занятий, развлечений, праздников, соревнований; -навыками рационального

		применения учебного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств.
--	--	--

2. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Введение в дисциплину «Теория и методика плавания»

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 представлены 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

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

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

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*

Количество контрольных работ												
Количество рефератов												
Количество эссе												

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п\п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1	Тема 3. Организация и методика начального обучения плаванию
2	Тема 4. Организационно-методические особенности работы по плаванию в различных образовательных организациях
3	Тема 5. Игры и развлечения на воде
4	Тема 6. Техника безопасности на занятиях по плаванию