

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.26 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)**

**Направленность (профиль) Тренер-преподаватель по адаптивной физической  
культуре**

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**заочная**

форма обучения

**2022**

год набора

**Составитель:**

Сунагатова Л.В., ст. преподаватель  
кафедра физической культуры,  
спорта и безопасности  
жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета физической  
культуры и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 7 от 23.03.2022 г.)

Зав. кафедрой



подпись

Ерохова Н.В.  
Ф.И.О.

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** - формирование знаний, умений и навыков в области плавания, формирование готовности к применению знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<p>ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>ОПК-1.1. Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.  ОПК-1.2. Умеет проводить учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.  ОПК-1.3. Имеет опыт проведения занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры,</p>	<p>Знать:  -санитарно-гигиенические и психолого-педагогические основы в работе по плаванию;  -гидродинамические основы плавания;  -технику спортивных (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.  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).  Владеть:  -профессиональной речью и специальными жестами;  методикой обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам.</p>

	физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	
ОПК-2. Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры.	ОПК-2.1. Знает основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья. ОПК-2.2. Умеет использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории; осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся. ОПК-2.3. Имеет опыт составления индивидуальных программ; овладения профессиональной терминологией; обобщения и анализа информации.	Знать: -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); -оценить эффективность проводимых занятий; планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на воде. Владеть: -методикой проведения физкультурно-оздоровительных занятий, развлечений, праздников, соревнований; навыками рационального применения учебного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств
ОПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения	ОПК-10.1. Знает факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы	Знать: -методику проведения оздоровительных занятий с использованием элементов нахождения в воде и плавания; -организацию и методы комплексного контроля в плавании Уметь: -формулировать конкретные задачи

<p>возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)</p>	<p>прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.  ОПК-10.2. Умеет определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).  ОПК-10.3. Имеет опыт практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта)</p>	<p>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:  -методикой проведения физкультурно-оздоровительных занятий, развлечений, праздников, соревнований;  навыками рационального применения учебного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Введение в дисциплину «Теория и методика плавания»	2	-	-	2	2	41	-
Общие закономерности плавания. Техника спортивного плавания	-	8	-	8	-	80	-
Организация обучения в плавании	2	8	-	10	2	30	-
<b>Экзамен</b>	-	-	-	-	-	-	<b>9</b>
<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>151</b>	<b>9</b>

### **Содержание дисциплины (модуля)**

#### **Раздел 1. Введение в дисциплину «Теория и методика плавания».**

Историческая справка о развитии плавания. Плавание в системе физического воспитания.

Общая характеристика, особенности, классификация плавания. Гидродинамические основы плавания. Принципы обучения плаванию. Методы и средства обучения плаванию.

Общая схема и этапы обучения плаванию. Методы и средства обучения стартам и поворотам в плавании. Основы техники спортивного плавания.

#### **Раздел 2. Общие закономерности плавания. Техника спортивного плавания.**

Подготовительные (подводящие, специальные) упражнения по освоению с водой.

Имитационные упражнения на суше. Методика обучения дыханию в плавании. Методика обучения движениям руками, ногами (общему согласованию движений). Техника безопасности при проведении занятий (уроков, различных мероприятий) на воде.

Методика обучения дыханию в плавании способом кроль на груди. Методика обучения движениям руками, ногами (общему согласованию движений) способом плавания кроль на груди (на спине). Совершенствование техники плавания способом кроль на груди (на спине). Методика обучения стартам и поворотам. Игры на воде. Методика обучения дыханию в плавании способом брасс. Методика обучения движениям руками (ногами, общему согласованию движений), способом брасс. Совершенствование техники плавания способом брасс. Методика обучения стартам и поворотам. Игры на воде.

#### **Раздел 3. Организация обучения в плавании.**

Основы прикладного, оздоровительного, лечебного плавания. Организационно-методические особенности работы по плаванию в различных образовательных учреждениях. Организация и методика начального обучения плаванию. Планирование и содержание занятий (уроков) по плаванию. Игры и развлечения на воде в различных образовательных (оздоровительных) учреждениях. Составление сценариев, положений для проведения физкультурно-спортивных мероприятий на воде. Конспект урока (занятия) по плаванию. Подготовительные (подводящие, специальные) упражнения по освоению с водой. Методика обучения дыханию в плавании способом баттерфляй.

Методика обучения движениям руками, ногами (общему согласованию движений), способом баттерфляй. Совершенствование техники плавания способом баттерфляй. Методика обучения стартам и поворотам. Игры на воде. Имитационные упражнения на суше. Техника прикладного плавания. Техника безопасности на занятиях по плаванию.

Проведение урока (занятия) по плаванию (в зале, на воде).

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

### **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. —  
—  
Режимдоступа:<https://biblio-online.ru/book/497E7F11-5C56-48CF-93653D4BFB65DF93/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-voospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii>

### **Дополнительная литература**

3. 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)

4. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Ермакшвили. — 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)

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ.

### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

- 7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:
- Kaspersky Anti-Virus
- 7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:
- MS Office;
  - Windows 7 Professional;
  - Windows 10
- 7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:
- 7Zip;
  - DJVuReader;
  - FAR Manager
- 7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:
- Adobe Reader;
  - FlashPlayer;
  - K-Lite\_Codec\_Pack;
  - Mozilla FireFox;
  - VLC

## **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». - Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

## **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ:**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus

## **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».  
<http://www.informio.ru/>

## **7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.

