

Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета ФКиС, доцент  
О.В. Трусова



*О.В. Трусова*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине

**Б1.О.31 Плавание и методика преподавания**

на 2024/2025 учебный год  
на 2025/2026 учебный год

Направление  
**44.03.01 Педагогическое образование**

Профиль  
**Физическая культура**

Квалификация  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**очная, заочная**

**ГОД НАБОРА 2023**

Тирасполь 2024 г.

Рабочая программа дисциплины «Плавание и методика преподавания» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование, основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Физическая культура».

Составители рабочей программы

Преподаватель



Коростиленко Е.П.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

« 26 » сентября 2024 г. протокол № 1

Зав. кафедры-разработчика

« 26 » сентября 2024 г.



Деркаченко И.В.

Зав. выпускающей кафедрой гимнастики и спортивных единоборств

« 20 » 09 20 24 г.



Абрамова В.В.

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Плавание и методика преподавания» является формирование у студентов знаний, умений, навыков в теории и методике плавания, позволяющих им ориентироваться в вопросах истории, специальной терминологии, технике плавания и методике обучения различными стилями, в документах планирования, в судействе и организации для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности будущих специалистов физической культуры и спорта.

Задачами освоения дисциплины являются:

- сформировать необходимую специальную терминологию
- достичь оптимального уровня плавательной подготовленности
- ознакомиться с возможностью применения средств плавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности
- получить представление об особенностях проведения занятий с контингентом различного возраста и различного уровня физической подготовленности
- ознакомиться с различными формами проведения занятий, методами организации и методикой обучения плаванию в различных учреждениях физкультурно-спортивной направленности.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

«Плавание и методика преподавания» является обязательной дисциплиной из части, формируемой участниками образовательных отношений в ОПОП бакалавриата (Б1.0.31).

Содержание программы дисциплины позволяет создать у занимающихся культуру движений, обогатить личный двигательный опыт, сформировать необходимую специальную терминологию, достичь оптимального уровня физической подготовленности. Приобретенный фундамент знаний, умений и навыков позволяет эффективнее овладеть программами последующих дисциплин (по видам спорта). Осваивая теоретический и практический разделы дисциплины, студенты знакомятся с возможностью применения средств плавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, получают представление об особенностях проведения занятий с контингентом различного возраста и различного уровня физической подготовленности, знакомятся с различными формами проведения занятий, методами организации и методикой обучения плаванию в различных учреждениях физкультурно-спортивной направленности. Дисциплина «Плавание и методика преподавания» является основой в системе спортивной подготовки будущего специалиста, а также базой по построению и организации различных форм занятий физкультурно-спортивной направленности. Поэтому она тесно связана с другими спортивными дисциплинами: «Спортивные игры и МП», «Легкая атлетика и МП», «Гимнастика и МП» и т.д.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
<b>Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения</b>		
Контроль и оценка формирования результатов образования	ОПК-5 <b>Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении</b>	ИД опк-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.
		ИД опк-5.2. Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности.
		ИД опк-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Самостоятельная Работа (СР)	Форма контроля
		В том числе						
		Аудиторных						
		Всего	Лекций (Л)	Практических занятий (ПЗ)	Лабораторных Занятий (ЛЗ)			
<b>очная форма обучения</b>								
3	3/108	44	10	-	34	64	Зачет с оценкой	
<b>Итого:</b>	3/108	44	10	-	34	64		
<b>заочная форма обучения</b>								
5	3/108	16	4	-	12	92	Зачет с оценкой	
<b>Итого:</b>	3/108	16	4	-	12	92		

#### 4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины -очная форма обучения

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Теоретический. История развития плавания. Плавание как вид спорта и предмет познания. Техника спортивных способов плавания, стартов поворотов. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов поворотов. Организация и проведение соревнований по плаванию. Организация и проведение занятий по плаванию.	10	10			
2	Практический. Методика начального обучения плаванию. Техника и методика обучения способам плавания – вольный стиль, кроль на спине, брасс. Методика обучения технике стартов и поворотов. Прикладное плавание. Техника плавания и методика обучения комплексному плаванию.	98			34	64
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>				

*- заочная форма обучения*

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Теоретический. История развития плавания. Плавание как вид спорта и предмет познания. Техника спортивных способов плавания, стартов поворотов. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов поворотов. Организация и проведение соревнований по плаванию. Организация и проведение занятий по плаванию.	37	4		1	32
2	Практический. Методика начального обучения плаванию. Техника и методика обучения способам плавания – вольный стиль, кроль на спине, брасс. Методика обучения технике стартов и поворотов. Прикладное плавание. Техника плавания и методика обучения комплексному плаванию.	71			11	60
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>				

### 4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

#### Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов оч/зо	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
<b>История развития плавания</b>				
1	1	2/0	История развития плавания в древние времена. История развития плавания в средние века. История развития плавания в эпоху Возрождения. Организация первых школ по плаванию в России. История развития плавания в XX веке. Развитие плавания в нашем регионе	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
Итого по разделу часов:		2/0		
<b>Плавание как вид спорта и предмет познания</b>				
2	1	2/2	Плавание как вид спорта. Плавание в программе спортивных соревнований. Методологические предпосылки развития теории спортивного плавания. Плавание как предмет познания. Содержание предмета и методика преподавания. Цель и задачи курса.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
Итого по разделу часов:		2/2		
<b>Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов</b>				
3	1	2/2	Эволюция техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, дельфин и брасс. Современные взгляды на технику движений при плавании этими способами (положение тела, движения рук, ног, согласование). Модель техники плавания (фазовая структура, задачи). Типичные ошибки в технике плавания способами кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс. Упражнения, применяемые для их устранения. Общая характеристика техники старта с тумбочки и из воды. Варианты стартов. Фазовая структура, задачи и основные требования к технике. Классификация поворотов. Техника поворота при плавании способом дельфин, брасс. Техника поворота кувырком и "маятником" при плавании кролем на груди и на спине. Повороты в комплексном плавании. Фазовая структура.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
Итого по разделу часов:		2/2		

<b>Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов, поворотов</b>				
4	1	2/0	Эволюция методики обучения. Методы обучения. Методика обучения спортивным способам плавания: кроль на груди, на спине, брасс, дельфин. Методика обучения технике стартов, поворотов. Ошибки и методика их исправления.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
Итого по разделу часов:		2/0		
<b>Организация и проведение соревнований по плаванию</b>				
5	1	2/0	Порядок проведения соревнований по плаванию (распределение участников, парад, заплывы, определение победителей). Классификация соревнований в зависимости от целей, задач, масштаба и характера. Судейская коллегия соревнований по плаванию. Состав и обязанности судей. Основные документы соревнований (календарный план, положение, программа). Специальное оборудование в бассейнах. Специальные устройства и приспособления, необходимые для проведения занятий и соревнований. Обязанности и права каждого участника.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
Итого по разделу часов:		2/0		
ИТОГО:		10/4		

### *Лабораторные занятия*

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов оч/зо	Тема лабораторных занятий	Учебно-наглядные пособия
<b>Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов, поворотов</b>				
1	1	0/1	Подготовительные и имитационные упражнения для обучения технике на суше, у неподвижной опоры с подвижной опорой и без опоры в воде.	Рисунки, иллюстрации
Итого по разделу часов:		0/1		
<b>Методика начального обучения плаванию</b>				
2	2	1/0,5	Подготовительные упражнения для освоения с водой.	Рисунки, иллюстрации
3	2	1/0	Упражнения для начального обучения.	Рисунки, иллюстрации
4	2	1/0,5	Подготовительные общеразвивающие и имитационные упражнения.	Рисунки, иллюстрации
5	2	1/0	Учебные прыжки в воду. Игры и развлечения на воде.	Рисунки, иллюстрации
Итого по разделу часов:		4/1		

<b>Техника плавания и методика обучения способом вольный стиль</b>				
6	2	4/2	Выполнение упражнений, направленных на изучение правильного положения тела, движений рук, ног, согласованию движений при плавании кролем на груди.	Рисунки, иллюстрации, видео
Итого по разделу часов:		4/2		
<b>Техника плавания и методика обучения способом кроль на спине</b>				
7	2	4/2	Выполнение упражнений, направленных на изучение правильного положения тела, движений рук, ног, согласованию движений при плавании кролем на спине.	Рисунки, иллюстрации, видео
Итого по разделу часов:		4/2		
<b>Техника плавания и методика обучения способом брасс</b>				
8	2	4/1	Выполнение упражнений для изучения техники - положение тела, движений рук, ног, согласованию движений, дыхания - при плавании способом брасс.	Рисунки, иллюстрации, видео
Итого по разделу часов:		4/1		
<b>Методика обучения технике стартов</b>				
9	2	2/0,5	Выполнение упражнений, направленных на изучение исходного положения, отталкивания, полета, входа в воду, скольжения и первых плавательных движений.	Рисунки, иллюстрации, видео
Итого по разделу часов:		2/0,5		
<b>Методика обучения технике поворотов</b>				
10	2	2/0,5	Выполнение упражнений на изучение подплывания, разворота, отталкивания, скольжения и выхода из воды.	Рисунки, иллюстрации, видео
Итого по разделу часов:		2/0,5		
<b>Прикладное плавание</b>				
11	2	4/0,5	Техника и методика обучения прикладным способам плавания. Плавание в экстремальных условиях.	Рисунки, иллюстрации
12	2	2/0,5	Спасение тонущих. Последовательность действий при спасении тонущих. Спасательные средства и их применение. Оказание первой помощи при утоплении. Преодоление водных преград.	Рисунки, иллюстрации, видео
Итого по разделу часов:		6/1		

<b>Техника плавания и методика обучения комплексному плаванию</b>				
13	2	2/0	Выполнение упражнений для изучения техники при плавании комплексным плаванием. Изучение поворотов в комплексном плавании. Комбинированная эстафета.	Рисунки, иллюстрации, видео
Итого по разделу часов:		2/0		
<b>Совершенствование техники вольного стиля и на спине</b>				
14	2	4/2	Выполнение упражнений для совершенствования техники - положение тела, движений рук, ног, согласованию движений, дыхания - при плавании вольным стилем и на спине.	Рисунки, иллюстрации, видео
Итого по разделу часов:		4/2		
<b>Совершенствование техники брасса</b>				
15	2	2/1	Выполнение упражнений для совершенствования техники - положение тела, движений рук, ног, согласованию движений, дыхания - при плавании брассом и дельфином.	Рисунки, иллюстрации, видео
Итого по разделу часов:		2/1		
ИТОГО:		34/12		

**Самостоятельная работа обучающегося**

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах) оч/зо
Раздел 1	1	История развития плавания- <i>СИТ</i>	0/4
<b>Итого по разделу часов</b>			0/4
Раздел 1	2	Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов – СИТ, тест	0/8
<b>Итого по разделу часов</b>			0/8
Раздел 1	3	Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов, поворотов – ИДЛ	0/10
<b>Итого по разделу часов</b>			0/10
Раздел 1	4	Организация и проведение соревнований по плаванию - ДЗ	0/10
<b>Итого по разделу часов</b>			0/10
Раздел 2	5	Методика начального обучения плаванию – ИДЛ	10/11
<b>Итого по разделу часов</b>			10/11
Раздел 2	6	Техника плавания и методика обучения спортивным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс) – контрольная работа	24/0
<b>Итого по разделу часов</b>			24/0
Раздел 2	7	Методика обучения технике стартов и поворотов - ДЗ	4/9
<b>Итого по разделу часов</b>			4/9
Раздел 2	8	Прикладное плавание - ДЗ	10/10
<b>Итого по разделу часов</b>			10/10

Раздел 2	9	Техника плавания и методика обучения комплексному плаванию - СИТ	0/6
		<b>Итого по разделу часов</b>	0/6
Раздел 2	10	Совершенствование техники вольного стиля, на спине и брасса- СИТ	0/4
		<b>Итого по разделу часов</b>	0/4
Раздел 2	11	Понятие о технике плавания – контрольная работа	10/10
		<b>Итого по разделу часов</b>	10/10
Раздел 2	12	Организация и проведение занятий по плаванию – ИДЛ	10/10
		<b>Итого по разделу часов</b>	10/10
<b>ИТОГО:</b>			64/92

**Примечание:** *ДЗ* - домашнее задание; *СИТ* — самостоятельное изучение темы, *ИДЛ* - изучение дополнительной литературы.

### 5. Примерная тематика курсовых проектов (работ).

*(Курсовые проекты (работы) по данному предмету не предусмотрены.)*

### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### 6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электрон. версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1	Плавание	Булгакова Н. Ж.	2001		+	Кафедра ЛАВВСиТ
2	Познакомьтесь-плавание (первые шаги в спорте)	Булгакова Н. Ж.	2002	1	+	Кафедра ЛАВВСиТ
3	Плавание	Викулов А.Д.	2004	1	+	Кафедра ЛАВВСиТ
4	Плавание: Теория и методика преподавания	Ганчар И.Л.	2004	1	+	Кафедра ЛАВВСиТ
5	Техника спортивного плавания	Мухтарова Т.Л.	2004		+	Кафедра ЛАВВСиТ
Дополнительная литература						
1	Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. завед.	Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др	2003		+	Кафедра ЛАВВСиТ
2	Как рыба в воде	Терри Лафлин	2012		+	Кафедра ЛАВВСиТ
Итого по дисциплине: 42% печатных изданий; 100 % электронных						



## **6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1. <https://russwimming.ru>
2. <http://plavaem.info/>
3. <http://i-swimmer.ru/links/all-links.htm>

## **6.3. Методические указания и материалы по видам занятий**

отсутствуют

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для проведения лекционных занятий факультет располагает аудиториями.

Компьютеризация учебного процесса обеспечивается в учебном компьютерном зале с выходом в интернет в читальном зале корпуса №4 и 308 аудитории корпуса №4, оснащенной проектором.

Для проведения учебно-тренировочного процесса факультет располагает 25- метровым бассейном с 6-тью дорожками на базе МОУ ДО ТСДЮШОР плавания. Обеспечивает занятия по плаванию инвентарем, необходимым для эффективного и качественного проведения занятий.

## **8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины.**

Процесс обучения проходит согласно рабочей учебной программе по дисциплине «Плавание и методика преподавания» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебный процесс по дисциплине «Плавание и методика преподавания» в основном строится из лабораторных занятий, на которых студенты изучают технику спортивных способов плавания, прикладных видов плавания, технику стартов и поворотов, транспортировку пострадавшего, которые сдают по правилам соревнований. Широко используются активные и интерактивные методы, что способствует формированию у занимающихся более качественной техники плавания, а также сокращает время обучения.

Лекционные занятия (оч.-10%, зо-2%) направлены на приобретение знаний по теории и методике обучения плаванию, активизацию познавательной деятельности, выработку умений применять знания в ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность, формирования навыка самостоятельной работы с учебной и методической литературой.

Лабораторные занятия (оч.-30%, зо-5%) направлены на формирование профессионально-педагогических качеств будущих специалистов по физической культуре и спорту; развитие у них устойчивого интереса к избранной специальности, усвоение научно- методических знаний, умений и навыков, необходимых для будущей практической деятельности; формирование профессионального методического мышления и творческого подхода к своей профессионально-педагогической деятельности; стимулирование научно- методического творчества и развитие исследовательских способностей будущих специалистов.

Самостоятельная работа студентов (оч.-60%, зо-90%) направлена на подготовку к лабораторным занятиям и экзамену по дисциплине «Плавание и методика преподавания».

## **9. Технологическая карта дисциплины**

Курс   2   группы ФК23ДР62ФС1, ФК23ДМ62ФС1, ФК23ВР62ФС1, семестр   3  

Курс   3   группы ФК23ВР62ФС1, семестр   5  

Преподаватель - лектор        Коростиленко Е.П.

Преподаватели, ведущие лабораторные занятия        Коростиленко Е.П.

Кафедра    легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

**БРС не введена**