

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИФКС

А.Н. Вакурин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Плавание

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Физическая культура

Форма обучения: заочная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры физкультурно-спортивных дисциплин «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией института «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.06
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):
1.1.1	Анатомия человека
1.1.2	Баскетбол
1.1.3	Гигиена физической культуры

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения в предметной области при решении профессиональных задач	ИПК-1.1 Объясняет (интерпретирует) содержание, сущность, закономерности и особенности явлений и процессов в предметной области ИПК-1.2 Демонстрирует теоретические знания и практические умения в предметной области в объеме, необходимом для решения педагогических, методических, научно-исследовательских и организационно-управленческих задач ИПК-1.3 Применяет навыки комплексного поиска, анализа и систематизации информации по изучаемым проблемам с использованием различных источников, научной и учебной литературы, информационных баз данных, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свою позицию	Знать: технику безопасности при занятиях по плаванию; методику проведения оздоровительных занятий с использованием элементов нахождения в воде и плавания с различными группами населения; основы методики спортивной подготовки в плавании; 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; подбирать адекватные средства для решения поставленных задач; использовать разнообразные методы физического воспитания и спортивной тренировки; пользоваться организационными приемами работы с группой; вести индивидуальную работу с обучающимися; уметь определять причину ошибок в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, находить способы их устранения; оценивать эффективность проводимых занятий; формировать потребность к самостоятельной физической активности детей и взрослых, к здоровому стилю жизни; осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных занятий лиц разного возраста; Владеть:

		техники спортивных и прикладных способов плавания; приемами спасения и оказания первой медицинской помощи травмированному или пострадавшему в воде; методикой проведения занятий начального обучения плаванию с различными группами населения; организацией процесса начальной спортивной тренировки в плавании; подбором средств физического воспитания и спортивной тренировки в плавании; способами применения спортивного, тренажерного и лабораторного оборудования в плавании, владеть профессиональной речью и специальными жестами
--	--	--

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. Введение. Научно-теоретические основы плавания, методика обучения и преподавания плавания.				
1.1	Врожденный плавательный рефлекс. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Лечебное значение плавания. Плавание как учебная дисциплина. Плавание как методическая дисциплина. Плавание как научная дисциплина. Особенности водной среды: плотность воды, текучесть /вязкость/, инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, преломление света, распространение в воде звука и т.д. Система условий для организации двигательных действий пловца: горизонтальное положение, высокое встречное сопротивление, гипогравитация, холод, подвижная опора. Статическое плавание. Действие сил на неподвижное в воде тело. Динамическое плавание. Внутренние и внешние силы, действующие на движущееся тело пловца, их взаимодействие. Техника спортивных стилей плавания (кроль на груди и на спине, дельфин, брасс), прикладных стилей (брасс на спине, на боку, ныряния, транспортировка), стартов, поворотов. Техника безопасности при занятиях спортивным плаванием /Пр/	3	1	—
1.2	Плавание - жизненно важный навык. /Ср/	3	10	—
Раздел 2. Начальное обучение плаванию, средства, методы обучения, игры в воде				
2.1	Продолжительность начального этапа обучения. Основные средства для решения задач начального обучения. Этапность в обучении двигательным действиям в плавании: этап первоначального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования - задачи каждого этапа, основное содержание, особенности. Средства для решения задач начального обучения плаванию: 1) всевозможные перемещения; 2) погружения; 3) всплытия и лежания; 4) упражнения на плавучесть; 5) скольжения; 6) упражнения на дыхание; 7) спады в воду и прыжки; 8) опорные упражнения. Игры, игровые упражнения и развлечения на воде. Вспомогательные средства, используемые на начальном этапе обучения. Организационные основы начального обучения. /Пр/	3	1	—
2.2	Задачи начального этапа обучения. /Ср/	3	10	—
Раздел 3. Спортивное плавание, обучение технике спортивных стилей плавания				
3.1	Структура спортивной техники плавания. Кинематические характеристики плавания кролем на груди и на спине, брассом, дельфином. Динамические характеристики. Общая согласованность движений. Закономерности согласованности движений. Фазовый характер движений. Цикличность движений. Обучение технике плавания кролем на груди и кролем на спине. Обучение технике плавания брассом и дельфином. /Пр/	3	4	—
3.2	Самостоятельная работа по разделу /Ср/	3	40	—
Раздел 4. Спортивное плавание, обучение технике стартов, поворотов в спортивных стилях плавания				
4.1	Повороты: значение, виды, варианты, характеристика техники. Кинематические характеристики поворотов и стартов в плавания кролем на груди и на спине, брассом, дельфином. Динамические характеристики. /Пр/	3	4	—
4.2	Старты: значение, виды, варианты, характеристика техники. /Ср/	3	30	—

4.3	Зачет /Ср/	3	4	–
Раздел 5. Прикладное плавание, обучение технике прикладных стилей плавания				
5.1	Структура техники прикладных способов плавания. Кинематические характеристики плавания на боку, брассом на спине, ныряния в длину и в глубину. Способы освобождения от захватов в воде. Способы транспортировки. Первая помощь пострадавшему. Утопление: виды, признаки. Вспомогательные средства оказания помощи пострадавшему /Пр/	5	6	–
5.2	Несчастные случаи на воде, причины, перспективы решения проблемы. /Ср/	5	59	–
Раздел 6. Методика обучения и преподавания плавания				
6.1	Структура урока плавания. Особенности урока плавания. Содержание различных видов уроков по плаванию. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Формы обучения: индивидуальная, групповая с индивидуальным подходом. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. Специальная терминология. Жесты. Методы демонстрации. Выбор и постановка задач - важная составляющая обучения и преподавания. Выбор средств и методов в соответствии с поставленными задачами. /Пр/	5	2	–
6.2	Использование в преподавании дополнительных средств обучения. /Ср/	5	16	–
Раздел 7. Урок плавания в школе, ДЮСШ, спортивно-оздоровительном лагере. Правила соревнований в плавании				
7.1	Мастер – класс тренера-преподавателя высокой профессиональной квалификации в ДЮСШ по плаванию с последующим обсуждением его итогов. Мастер – класс учителя физической культуры высокой профессиональной квалификации на уроке по плаванию в общеобразовательной школе с последующим обсуждением итогов /Пр/	5	2	–
7.2	Организационно-методические особенности работы по плаванию в детских дошкольных учреждениях, в общеобразовательной школе, средней и высшей профессиональной школах, спортивно-оздоровительных лагерях, ДЮСШ. /Ср/	5	10	–
7.3	Экзамен /Ср/	5	4	–

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: 6 з.е., в академических часах: 216 акад. час.

Формы контроля в семестрах:

экзамены 5

зачеты 3

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)											
	Итого				3				5			
	РУП		РПД		РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Практические занятия	20	–	20	–	10	–	10	–	10	–	10	–
Самостоятельная работа	183	–	183	–	94	–	94	–	89	–	89	–
Промежуточная аттестация	13	–	13	–	4	–	4	–	9	–	9	–
Итого часов	216	–	216	–	108	–	108	–	108	–	108	–

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Учебная литература *

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Безотечество К. И.	Плавание: учебное пособие для вузов	Томск: Изд-во ТГПУ, 2004. – 107 с.
2	Викулов А. Д.	Плавание: учебное пособие для вузов	Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 367 с.
3	Булгакова Н. Ж.	Плавание: учебник для педагогических факультетов институтов физической культуры	Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 285, [3] с.

4	Безотечество К. И.	Плавание: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта педагогических университетов : электронный ресурс (http://fulltext.tspu.ru/OA/m2019-28.pdf)	Томск: Изд-во ТГПИУ, 2019. – 379 с.
---	--------------------	--	-------------------------------------

5.2. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля) *

1	Архив журнала Science, The American Association for the Advancement of Science (AAAS) - Американская ассоциация по развитию науки - некоммерческая организация, сообщество ученых, созданное в целях поддержки науки, НП «НЭИКОН». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 01.01.2012 – бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза (http://www.sciencemag.org/content/by/year#classic)
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. При поддержке РФФИ. Лицензионное соглашение №916 от 12.01.2004. Период доступа: бессрочно (https://elibrary.ru/)
3	Архив научных журналов 2011 Cambridge Journals Digital. Издательство Cambridge University Press, НП «НЭИКОН». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 30.03.12 - бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза (http://journals.cambridge.org/action/stream?pageId=3216&level=2)

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

1	Офисный пакет Microsoft Office Проприетарное (коммерческое) программное обеспечение на базе операционной системы Windows, включающее текстовый процессор Word, табличный процессор Excel, программу подготовки презентаций PowerPoint и систему управления базами данных Access.
2	Стандартный офисный пакет Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций.

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Закрытый плавательный бассейн с 4-мя дорожками по 25 метров.

6.2. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, для проведения занятий лекционного типа, практических занятий (семинарского типа), курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Для проведения занятий лекционного типа обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

6.3. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

ОСНАЩЕНИЕ:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.4. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)**

Весь материал, рекомендуемый для изучения, разбит на две части. В первой части рассматриваются основные положения дисциплины, базовые основы предмета «Плавание», основные структурные характеристики ее разделов. Данная часть осваивается большей частью в ходе лекционных и практических занятий, а также самостоятельной работы студентов. Вторая часть учебного материала дисциплины «Плавание» учебным планом отводится на самостоятельное изучение. В результате самостоятельного освоения курса, студент приобретает большой запас знаний: об общеразвивающих упражнениях, упражнениях для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, способности к расслаблению; специально-подводящих упражнениях, специально-подготовительных упражнениях, имитационных упражнениях, различных играх и игровых заданиях. Необходимо овладение и совершенствование техникой стилей плавания и методикой обучения, технико-тактическим действиям занимающихся. Необходимо знать правила соревнований и участвовать в их организации и проведении. После освоения каждого раздела дисциплины проводится текущий контроль знаний студентов в виде контрольной работы или тестирования.

**8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕШАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

Безотечество Константин Игоревич, к.п.н., доцент, профессор

Вязигин Алексей Юрьевич, к.п.н., доцент

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Плавание

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Физическая культура

Форма обучения: заочная