

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.07
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):
1.1.1	Футбол

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 и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ИПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) ИПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО ИПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	Знать: специализированную терминологию плавания, основы техники физических упражнений с целью использования теоретических знаний при решении профессиональных задач Уметь: выполнять упражнения плавания с целью реализации способности использования их для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса Владеть: методическими навыками и приемами организации и проведения занятий по плаванию для успешного решения профессиональных задач

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 /Лек/	3	4	—
1.2	Плавание - жизненно важный навык. /Ср/	3	1	—
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) всплывания 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	5	—
2.2	Задачи начального этапа обучения. /Ср/	3	1	—
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	3	–
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/	5	4	–
4.2	Старты: значение, виды, варианты, характеристика техники. /Ср/	3	18	–
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	58	–
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/	7	10	–
6.2	Использование в преподавании дополнительных средств обучения. /Ср/	7	58	–
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/	8	4	–
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/	8	59	–

Примечание: ПП – практическая подготовка.

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

Объем в зачетных единицах: 8 з.е., в академических часах: 288 акад. час.

Формы контроля в семестрах:

экзамены 8

зачеты 5, 7

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
Лекции	4	–	4	–	4	–	4	–	–	–	–	–
Практические занятия	32	–	32	–	8	–	8	–	10	–	10	–
Самостоятельная работа	235	–	235	–	60	–	60	–	58	–	58	–
Промежуточная аттестация	17	–	17	–	–	–	–	–	4	–	4	–
Итого часов	288	–	288	–	72	–	72	–	72	–	72	–

Вид занятий	Продолжение таблицы							
	7				8			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Лекции	–	–	–	–	–	–	–	–
Практические занятия	10	–	10	–	4	–	4	–
Самостоятельная работа	58	–	58	–	59	–	59	–
Промежуточная аттестация	4	–	4	–	9	–	9	–
Итого часов	72	–	72	–	72	–	72	–

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 ТГПУ, 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	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. 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).

6.3. 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 УСПЕВАЕМОСТИ 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