

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

15 июня 2023 г., протокол УМС №5

## МОДУЛЬ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

### Плавание с методикой преподавания рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Теории физической культуры</b>	
Учебный план	b490302-АдФВ-23-1.plx 49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание	
Квалификация	<b>Бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>6 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	216	Виды контроля в семестрах: экзамены 3
в том числе:		
аудиторные занятия	112	
самостоятельная работа	77	
часов на контроль	27	

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
	18 1/6	17 1/6				
Неделя	18 1/6	17 1/6				
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лабораторные	48	48	64	64	112	112
Итого ауд.	48	48	64	64	112	112
Контактная работа	48	48	64	64	112	112
Сам. работа	60	60	17	17	77	77
Часы на контроль			27	27	27	27
Итого	108	108	108	108	216	216

Программу составил(и):

*к.пед.н., доцент, Родионова Марина Александровна;  
старший преподаватель, Аустер Людмила Владимировна*

Рабочая программа дисциплины

**Плавание с методикой преподавания**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой к.б.н., доцент Мальков М.Н.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Целью изучения дисциплины «Плавание с методикой преподавания» является изучение закономерности взаимодействия организма пловца с водной средой, в которой происходят движения пловца, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых в самостоятельной педагогической деятельности и организационной работе по плаванию в различных типах учебных заведений. В результате освоения дисциплины обучающийся должен: знать способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно заниматься физическими упражнениями; уметь проводить занятия 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; уметь проводить комплексы физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний); применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Подвижные игры с методикой преподавания
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.2	Гидрореабилитация
2.2.3	Физическая реабилитация

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**УК-7.3: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями**

**ОПК-1.1: Осуществляет проведение занятий 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**

**ОПК-10.1: Способен проводить комплексы физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)**

**ОПК-10.2: Способен применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	основы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярно занимаясь физическими упражнениями;
3.1.2	способы проведения занятий 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;

3.1.3	основы проведения комплексов физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);
3.1.4	основы применения физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями;
3.2.2	проводить занятия 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;
3.2.3	проводить комплексы физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);
3.2.4	применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями;
3.3.2	методикой проведения занятий 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;
3.3.3	способами проведения комплексов физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);
3.3.4	способами применения физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Тема 1. Подготовительные упражнения для освоения с водой, с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. /Лаб/	2	6	ОПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.2	Подготовительные упражнения для освоения с водой, с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. /Ср/	2	10	ОПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	

1.3	Тема 2. Изучение элементов техники плавания, согласование работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине, с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Лаб/	2	6	ОПК-1.1 УК -7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.4	Изучение элементов техники плавания, согласование работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине, с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Ср/	2	12	ОПК-1.1 УК -7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.5	Тема 3. Совершенствование способов плавания кроль на груди и на спине, проведение комплексов физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Использование средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. /Лаб/	2	6	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.6	Совершенствование способов плавания кроль на груди и на спине, проведение комплексов физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Использование средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. /Ср/	2	8	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.7	Тема 4. Обучение старту с тумбочки и старта из воды. Дальнейшее совершенствование способов плавания кроль на груди и на спине с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Применение физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Лаб/	2	10	ОПК-1.1 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	

1.8	Обучение старту с тумбочки и старта из воды. Дальнейшее совершенствование способов плавания кроль на груди и на спине с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Применение физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Ср/	2	8	ОПК-1.1 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.9	Тема 5. Обучение открытому и закрытому повороту в способах кроль на груди и плоского поворота на спине. Дальнейшее совершенствование согласования рук, ног и дыхания кролем на груди и на спине с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. /Лаб/	2	8	ОПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.10	Обучение открытому и закрытому повороту в способах кроль на груди и плоского поворота на спине. Дальнейшее совершенствование согласования рук, ног и дыхания кролем на груди и на спине с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. /Ср/	2	10	ОПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.11	Тема 6. Совершенствование техники плавания кроль на груди и на спине, стартов, поворотов, с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Проведение комплексов физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Лаб/	2	12	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.12	Совершенствование техники плавания кроль на груди и на спине, стартов, поворотов, с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Проведение комплексов физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Ср/	2	12	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	

1.13	/Контр.раб./	2	0	ОПК-1.1 УК -7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Контрольная работа
1.14	Тема 7. Обучение технике способа брасс. Обучение работе рук, ног в способе брасс с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. /Лаб/	3	24	ОПК-1.1 УК -7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.15	Обучение технике способа брасс. Обучение работе рук, ног в способе брасс с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. /Ср/	3	6	ОПК-1.1 УК -7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.16	Тема 8. Обучение согласованию в работе рук с дыханием, в работе ног с дыханием, с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности. Проведение комплексов физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Лаб/	3	24	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.17	Обучение согласованию в работе рук с дыханием, в работе ног с дыханием, с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности. Проведение комплексов физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Ср/	3	6	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	

1.18	Тема 9. Проведение учебных занятий по обучению двигательным действиям в повороте "Маятник", с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. /Лаб/	3	16	ОПК-1.1 УК -7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.19	Проведение учебных занятий по обучению двигательным действиям в повороте "Маятник", с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. /Ср/	3	5	ОПК-1.1 УК -7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.20	/Контр.раб./	3	0	ОПК-1.1 ОПК-10.1 ОПК-10.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Контрольная работа
1.21	/Экзамен/	3	27	ОПК-1.1 ОПК-10.1 ОПК-10.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Экзамен

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Апокин В. В.	Прикладное плавание: учебное пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2012	62
Л1.2	Литвинов А. А.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник	Москва: Издательский центр "Академия", 2014	10
Л1.3	Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н.	Плавание: Учебник	Москва: ООО "Научно- издательский центр ИНФРА-М", 2017, электронный ресурс	1



<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Чертов Н. В.	Комплек тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2012, электронный ресурс	1
Л2.2	Булгакова Н. Ж., Попов О. И., Никитина С. М., Павлова Т. Н.	Плавание: Учебник	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017, электронный ресурс	1
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Переверзева И.В., Ушников А.И., Арбузова О.В.	Оздоровительное плавание в вузе: учебно-методическое пособие	Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015, электронный ресурс	1
Л3.2	Апокин В. В., Родионов В. А., Аустер Л. В., Родионова М. А.	Плавание с методикой преподавания: методические рекомендации по подготовке и выполнению контрольных работ	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, электронный ресурс	1
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	<a href="http://www.swimming.ru">http://www.swimming.ru</a>			
Э2	<a href="http://fina.org">http://fina.org</a>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>			
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>			

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

7.1	Бассейн для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащен оборудованием: ванна бассейна 25 метров 6 дорожек по 2,5 метра, вышки для прыжков в воду высотой 3 метра, 5 метров, для проведения учебных и тренировочных занятий, досточки для плавания на руках, досточки для плавания на ногах, ласты, лопатки, пояса. Зал сухого плавания шведская стенка, зеркала, гантели, турники навесных комбинированных для гимнастической стенки, специализированные тренажеры для плавания, гимнастические маты.
-----	--