

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

## СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ БЛОК

### Плавание с методикой преподавания

#### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Теории физической культуры</b>	
Учебный план	b490303-РИТ-22-1.plx 49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм	
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	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Неделя	18 2/6		17 2/6			
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., старший преподаватель Родионова Марина Александровна; старший преподаватель Аустер Людмила Владирировна*

Рабочая программа дисциплины

**Плавание с методикой преподавания**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

## 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:
1.2	знать основы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры; осуществлять деятельность в соответствии основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; планировать и проводить учебные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и спортивной деятельностью; организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристические, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществлять объективное судейство; разрешать спортивные споры при проведении мероприятий, обеспечивать безопасность.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.08
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Подвижные игры с методикой преподавания
2.2	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.2	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика

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

<b>ОПК-1.1:</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры
<b>ОПК-2.2:</b> Осуществляет деятельность в соответствии основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
<b>ОПК-3.1:</b> Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью
<b>ОПК-13.1:</b> Организует и проводит рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществляет объективное судейство соревнований
<b>ОПК-13.2:</b> Разрешает спортивные споры при проведении мероприятий, обеспечивает безопасность

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	<b>Знать:</b>
3.1.1	основы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры;
3.1.2	основы деятельности в соответствии основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
3.1.3	основы планирования и проведения учебных занятий по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и спортивной деятельностью;
3.1.4	основы организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристических, краеведческих и спортивных мероприятий, осуществление объективного судейство соревнований;
3.1.5	способы разрешения спортивных споров при проведении мероприятий, обеспечения безопасности.
3.2	<b>Уметь:</b>
3.2.1	планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры;
3.2.2	осуществлять деятельность в соответствии основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
3.2.3	планировать и проводить учебные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и спортивной деятельностью;
3.2.4	организовать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристические, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществлять объективное судейство соревнований;
3.2.5	разрешать спортивные споры при проведении мероприятий, обеспечивать безопасность.
3.3	<b>Владеть:</b>

3.3.1	способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры;
3.3.2	
3.3.3	осуществляет деятельность в соответствии основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
3.3.4	планирует и проводит учебные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и спортивной деятельностью;
3.3.5	организует и проводит рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристические, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществляет объективное судейство соревнований;
3.3.6	основами разрешения спортивных споров при проведении мероприятий, обеспечения безопасности.

#### 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, учетом положений теории физической культуры /Лаб/	2	8	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.2	Подготовительные упражнения для освоения с водой, учетом положений теории физической культуры /Ср/	2	10	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.3	Тема 2. Изучение элементов техники плавания, согласование работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине, средствами и методами базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению, с учетом положений теории физической культуры /Лаб/	2	8	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.4	Изучение элементов техники плавания, согласование работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине, средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению, с учетом положений теории физической культуры /Ср/	2	10	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.5	Тема 3. Совершенствование способов плавания кроль на груди и на спине, средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению, с учетом положений теории физической культуры /Лаб/	2	8	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.6	Совершенствование способов плавания кроль на груди и на спине, средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению, с учетом положений теории физической культуры /Ср/	2	10	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	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, средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению, с учетом положений теории физической культуры /Лаб/	2	8	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	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, средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению, с учетом положений теории физической культуры /Ср/	2	10	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	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, средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению, с учетом положений теории физической культуры /Лаб/	2	8	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	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, средствами и методами базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению, с учетом положений теории физической культуры /Ср/	2	10	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	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. Проведение учебных занятий, связанных с учеб-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Проведение рекреационно-оздоровительных и спортивных соревнований. Осуществление объективного судейства. Обеспечение безопасности. /Лаб/	2	8	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	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. Проведение учебных занятий, связанных с учеб- тренировочной, рекреационно- оздоровительной и спортивной деятельностью. Проведение рекреационно-оздоровительных и спортивных соревнований. Осуществление объективного судейства. Обеспечение безопасности. /Ср/	2	10	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.13	/Контр.раб./	2	0	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	выполнение контрольной работы

1.14	Тема 7. Обучение технике способа брасс. Обучение работе рук, ног в способе брасс, средствами и методами базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению, с учетом положений теории физической культуры /Лаб/	3	22	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	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, средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению, с учетом положений теории физической культуры /Ср/	3	6	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	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, средствами и методами базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению, с учетом положений теории физической культуры /Лаб/	3	20	ОПК-1.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	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, средствами и методами базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению, с учетом положений теории физической культуры /Ср/	3	6	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	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", связанных с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и спортивной деятельностью, средствами и методами базовых видов физкультурно- спортивной деятельности, с учетом положений теории физической культуры. /Лаб/	3	22	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	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", связанных с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и спортивной деятельностью, средствами и методами базовых видов физкультурно- спортивной деятельности, с учетом положений теории физической культуры. /Ср/	3	5	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.20	/Контр.раб./	2	0	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	выполнение контрольной работы
1.21	/Экзамен/	3	27	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Экзамен

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

### 5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>
Представлено отдельным документом

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	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>				
Л2.1	Чертов Н. В.	Комплекс 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>			
Э3	Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> Специализированный портал «Здоровье и образование» ht			

**6.3.1 Перечень программного обеспечения**

6.3.1.1	Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	---

**6.3.2 Перечень информационных справочных систем**

6.3.2.1	СПС «Консультант Плюс» - <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.
-----	--