



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332

Владелец: кафедра физического воспитания

Должность: И.о. ректора

E-mail: kuleshin.mg@sspai.ru

Организация: ГБОУ ВО СПИ

Дата подписания: 19.05.2023

Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Р.Р. Магомедов

протокол № 8

от 20.04.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Теория и методика плавания

(наименование учебной дисциплины)

**Уровень основной образовательной программы**

бакалавриат

**Направление(я) подготовки (специальность)**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Форма обучения**

заочная

**Срок освоения**

5 лет 6 месяцев

**Кафедра**

физического воспитания и адаптивной физической культуры

**Год начала**

**подготовки**

2021

Ставрополь, 2023 г.

Программу составил(-и): ст. преподаватель, Гладких А.М.

Рабочая программа дисциплины "Теория и методика плавания" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного учёным советом вуза от 12.05.2023, протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры от 20.04.2023 г., протокол № 8 для исполнения в 2023-2024 учебном году.

Зав. кафедрой  Р.Р. Магомедов

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой  Фролова Т.А.



Срок действия рабочей программы дисциплины: 2023-2024 учебный год.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины является использования большого разнообразия средств плавания с целью направленного воздействия на двигательные, психические и личностные свойства занимающихся, для сохранения и укрепления здоровья. формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

## 2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачи дисциплины:

- 1.- Обеспечение понимания роли плавания в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- 2.- Формирование мотивационно-ценностного отношения к плаванию, установки на здоровый стиль жизни потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- 3.- Способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.
- 4.- Владение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений по плаванию для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: | Б1.О.06.01

### 3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Атлетическая гимнастика

Бадминтон

Баскетбол

Безопасность жизнедеятельности

Биомеханика

Биохимия

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Волейбол

Гандбол

Гимнастика

История физической культуры и спорта

Легкая атлетика

Лечебная физическая культура и массаж

Методика обучения физической культуре

Музыкально-ритмическое воспитание

Основы медицинских знаний

Подвижные игры

Социология и правовые основы физической культуры и спорта

Спортивная медицина

Теория физической культуры и спорта

Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями

Туризм и спортивное ориентирование

Физиология физического воспитания и спорта

Физическая культура и спорт

### 3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Мини-футбол

Настольный теннис

Олимпийское образование

Организационно-методические основы комплекса ГТО

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	
Спортивные сооружения	
<b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для</b>	<b>УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение</b>

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<b>знать:</b>	<b>уметь:</b>	<b>владеть:</b>
<b>5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ</b>		

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные (-ых) единицы (-ы) (72), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	5		Итого	
	уп	рп		
Вид занятий				
Лекции	2	2	2	2
Практические	6	6	6	6
Контактная работа по практике	0,3		0,3	
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8,3	8,3	8,3	8,3
Сам. работа	63,7	63,7	63,7	63,7
Итого	72	72	72	72

#### 6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Плавание					
1.1	Тема 1. Плавание в государственной системе физического воспитания /Тема/	5	0			
1.2	Тема 1. Плавание в государственной системе физического воспитания /Ср/	5	6			
1.3	Тема 2. Классификация видов плавания, основные средства, характеристики стилей плавания, спортивная терминология, предупреждение травматизма на занятиях по плаванию. Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке /Тема/	5	0			

1.4	Тема 2. Классификация видов плавания, основные средства, характеристики стилей плавания, спортивная терминология, предупреждение травматизма на занятиях по плаванию. Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке /Лек/	5	2			
1.5	Тема 2. Классификация видов плавания, основные средства, характеристики стилей плавания, спортивная терминология, предупреждение травматизма на занятиях по плаванию. Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке /Ср/	5	6			
1.6	Тема 3. Принципы спортивной тренировки. Основы обучения упражнениям плавания, общие правила техники плавания, основы обучения плаванию, организация и содержание занятий по плаванию в школе /Тема/	5	0			
1.7	Тема 3. Принципы спортивной тренировки. Основы обучения упражнениям плавания, общие правила техники плавания, основы обучения плаванию, организация и содержание занятий по плаванию в школе /Пр/	5	2			
1.8	Тема 3. Принципы спортивной тренировки. Основы обучения упражнениям плавания, общие правила техники плавания, основы обучения плаванию, организация и содержание занятий по плаванию в школе /Ср/	5	12			
1.9	Планирование и учет учебно-тренировочной работы по плаванию, организация и проведение соревнований по плаванию. Виды подготовки спортсменов /Тема/	5	0			
1.10	Планирование и учет учебно-тренировочной работы по плаванию, организация и проведение соревнований по плаванию. Виды подготовки спортсменов /Ср/	5	12			

1.11	Средства и методы спортивной тренировки в плавании /Тема/	5	0			
1.12	Средства и методы спортивной тренировки в плавании /Пр/	5	2			
1.13	Средства и методы спортивной тренировки в плавании /Ср/	5	12			
1.14	Периодизация спортивной тренировки в плавании /Тема/	5	0			
1.15	Периодизация спортивной тренировки в плавании /Пр/	5	2			
1.16	Периодизация спортивной тренировки в плавании /Ср/	5	12			
1.17	Основы спортивной тренировки юных пловцов /Тема/	5	0			
1.18	Основы спортивной тренировки юных пловцов /Ср/	5	3,7			
1.19	Основы спортивной тренировки юных пловцов /КПА/	5	0,3			

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

## 7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание

<p>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</p> <p>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</p> <p>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>	<p>вопросы;</p> <p>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</p>	<p>практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</p> <p>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</p> <p>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</p> <p>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</p> <p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</p> <p>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</p> <p>- умение решать практические задания;</p> <p>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</p> <p>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
--	--	--	---

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситу-аций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 9.1. Рекомендуемая литература

#### 9.1.1. Основная литература

Л.1.1	Гребенников А. М. Теоретические основы дисциплины «ТиМОБВС: плавание». Часть 1 [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2015. - 85 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/157977">https://e.lanbook.com/book/157977</a>
Л.1.2	Зуева М. В., Герасимов С. Н., Зырянова А. К., Гречанов П. Б. Плавание. Кроль на груди [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Новосибирск: НГТУ, 2020. - 86 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/152334">https://e.lanbook.com/book/152334</a>

Л.1.3	Лушпа А. А. Плавание [Электронный ресурс]:. - Кемерово: КемГУ, 2012. - 108 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=44365">https://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=44365</a>
<b>9.1.2. Дополнительная литература</b>	
Л.2.1	Гречанов П. Б., Зуева М. В., Ходакова Т. А. Физическая культура. Плавание способом брасс [Электронный ресурс]:учеб. пособие. - Новосибирск: НГТУ, 2016. - 43 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/118476">https://e.lanbook.com/book/118476</a>
Л.2.2	Плавание: методические рекомендации [Электронный ресурс]:. - Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. - 60 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/76590">https://e.lanbook.com/book/76590</a>
Л.2.3	Лобова Л. К., Исупова С. А. Физическая культура студента: плавание [Электронный ресурс]:. - Кемерово: КемГУ, 2013. - 146 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=45629">https://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=45629</a>
<b>9.1.3. Методические разработки</b>	
Л.3.1	Сазонова И. М., Крохина Т. А., Прыткова Е. Г., Шалаева И. Ю. Рабочая тетрадь: Теория и методика избранного вида спорта: плавание (2 часть) [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 204 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/158139">https://e.lanbook.com/book/158139</a>
<b>10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)</b>	
ЭБС «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>
ЭБС «Юрайт»	<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	<a href="https://magazines.gorky.media">https://magazines.gorky.media</a>
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	<a href="http://biblio.imli.ru">http://biblio.imli.ru</a>
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	<a href="http://lib.pushkinskijdom.ru">http://lib.pushkinskijdom.ru</a>
Научный архив	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
ЭБС «Педагогическая библиотека»	<a href="http://pedlib.ru">http://pedlib.ru</a>
ЭБС «Айбукс.ру»	<a href="https://www.ibooks.ru">https://www.ibooks.ru</a>
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
ЭБС Буконлайн	<a href="https://bookonline.ru">https://bookonline.ru</a>
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html">http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html</a>
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php">http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php</a>
<b>10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы</b>	
Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru/catalog">http://window.edu.ru/catalog</a>
Словари и энциклопедии	<a href="https://dic.academic.ru">https://dic.academic.ru</a>
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	<a href="https://fond.1sept.ru">https://fond.1sept.ru</a>
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Национальная платформа «Открытое	<a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a>



Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Российское образование. Федеральный портал	<a href="http://edu.ru">http://edu.ru</a>
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	<a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a>
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	<a href="https://online.edu.ru">https://online.edu.ru</a>

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

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).

2. Adobe Acrobat Reader.

3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).

4. Программа тестирования Айрен.