

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ермакова Виктория Владимировна

Должность: Директор школы авангардного гостеприимства и спорта (ШАСГА) Сочи), проректор

Дата подписания: 03.04.2026 15:24:43

Уникальный программный ключ:

e54076e55b73117661ddd57c83d3b08d1fdef5de

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Сочинский государственный университет»

«СОГЛАСОВАНО»

Декан СПФ

  
Ю.О. Макаревская  
« 26 » 06 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. проректора

  
В.П. Ермакова  
« 26 » 06 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Плавание и методика преподавания»**

Шифр и направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Спортивная тренировка

Форма обучения очная

Выпускающая кафедра Физической культуры и спорта

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Год набора – 2025

Семестр	Трудоемкость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
7	108/3	8	8*	-	92	-	Зачет
<b>Итого:</b>	108/3	8	8*	-	92	-	Зачет

Сочи 2025 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины Плавание и методика преподавания  
Рабочую программу составила:  
ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Максименко В.Г. 

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:**

Зав. кафедрой доц. к.б.н. Полякова А.В. 

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует  
библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ *Север (Александров И.В.)*  
подпись Ф.И.О.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и  
методического обеспечения  Петрова А.В.  
подпись Ф.И.О.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_/202\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

---

---

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_/202\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

---

---

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

### 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью является формирование знаний теории и методики преподавания плавания, овладение техникой спортивных и прикладных способов плавания, методикой обучения плаванию различных категорий населения, организация и проведение соревнований. Задачи дисциплины:

1. Овладение теоретическими знаниями теории и методики плавания.
2. Овладение техникой и методикой обучения плаванию различных категорий населения.
3. Приобретение практического опыта преподавания плавания.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Плавание и методика преподавания» является дисциплиной обязательной учебного плана.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей различного пола и возраста	Анатомия человека Физиология человека Теория и методика физической культуры Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Психология физической культуры и спорта Биохимия спорта Гимнастика и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания Ознакомительная практика Преддипломная практика
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Подвижные игры и методика преподавания Туризм и методика преподавания Единоборства и методика преподавания Гимнастика и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания Ознакомительная практика Преддипломная практика

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей различного пола и возраста	ОПК-1.1 Знает и способен применить на практике современные формы и способы планирования как инструмента построения содержания занятия оптимального построения документа оперативного, текущего и перспективного планирования в плавании и методики его преподавания ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся	<b>Знать:</b> современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятия плаванием <b>Уметь:</b> составлять документы оперативного, текущего и перспективного планирования в плавании и методики его преподавания <b>Владеть:</b> технологией практической реализации документов планирования
	ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий	<b>Знать:</b> анатомо-морфологические, физиологические и психологические особенности организма занимающихся плаванием <b>Владеть:</b> навыками проведения занятий по плаванию с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся плаванием
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК-13.1 Умеет планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня.	<b>Знать:</b> основы планирования и организации соревнований различного уровня по плаванию <b>Уметь:</b> планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня по плаванию <b>Владеть:</b> технологиями планирования и организации проведения соревнований различного уровня по плаванию

Компетенции и индикаторы их достижения	Код и наименование индикатора достижения компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
	ОПК-13.2 Знает правила соревнований по избранному виду спорта	<i>Знать:</i> правила соревнований по плаванию <i>Уметь:</i> осуществлять организацию и судейство соревнований по плаванию <i>Владеть:</i> навыками организации проведения соревнований по плаванию
	ОПК-13.3 Организует и умеет провести судейство по избранному виду спорта соревнований различного ранга	<i>Знать:</i> особенности организации судейства и проведение соревнований различного ранга по плаванию <i>Уметь:</i> осуществлять организацию и судейство соревнований различного ранга по плаванию <i>Владеть:</i> навыками организации проведения соревнований различного ранга по плаванию.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Матричный план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов)

Таблица 3

№ параграфа	Наименование темы дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				СРС
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
<b>7 семестр</b>						
1	История возникновения и развития плавания. Классификация и виды плавания. Средства и методы обучения и тренировки	18	2	-	-	16
2	Основы техники спортивного плавания. Техника и методика обучения плаванию кроль на груди, кроль на спине	26	2	4	-	20
3	Техника и методика обучения плаванию баттерфляй	24	2	2	-	20
4	Техника выполнения поворотов и стартов	20	2	2	-	16

5	Организация и проведение соревнований по плаванию	20	-	-	-	20
	<b>Зачет</b>	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>92</b>

#### 4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
1	История возникновения и развития плавания. Классификация и виды плавания. Средства и методы обучения и тренировки	История развития плавания. Основные направления в развитии плавания. Классификация водных видов. Общеразвивающие, специальные упражнения, словесный и наглядный методы, метод регламентированного упражнения, соревновательный метод.
2	Основы техники спортивного плавания. Техника и методика обучения плаванию кроль на груди, кроль на спине. Техника и методика обучения плаванию брассом	Понятие о технике плавания. Общие требования к рациональной технике плавания. Техника плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Положение тела и движения ногами, движение руками и дыхание. Методика обучения кроль на груди, кроль на спине. Положение тела и движения ногами, движение руками и дыхание. Методика обучения способом брасс.
3	Техника и методика обучения плаванию баттерфляй	Положение тела и движения ногами, движение руками и дыхание. Методика обучения способом баттерфляй.
4	Техника выполнения поворотов и стартов	Техника выполнения и методика обучения повороту "маятником", повороту кувырком вперед. Стартовый прыжок с тумбочки, старт из воды

#### 4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
2	Основы техники спортивного плавания. Техника и методика обучения плаванию кроль на груди, кроль	Выполнение упражнений, направленных на изучение правильного положения тела, движений рук, ног, согласованию движений рук и ног, дыхания при плавании спортивными способами плавания.

	на спине Техника и методика обучения плаванию брассом на груди	Выполнение упражнений, направленных на изучение правильного положения тела, движений рук, ног, согласованию движений рук и ног, дыхания при плавании способом баттерфляй.
3	Техника и методика обучения плаванию баттерфляй	Обучение стартов - выполнение упражнений, направленных на изучение исходного положения, отталкивания, полета, входа в воду, скольжения и первых плавательных движений. Обучение поворотов - выполнение упражнений направленных на изучение подплывания, разворота, отталкивания, скольжения и выхода из воды
4	Техника выполнения поворотов и стартов	"Практическое занятие по данной теме реализуется в форме практической подготовки"

#### 4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	История возникновения и развития плавания. Классификация и виды плавания. Средства и методы обучения и тренировки	Изучение теоретического материала по теме, подготовка к устному опросу.
2	Основы техники плавания. Спортивного плавания. Техника и методика обучения плаванию кроль на груди, кроль на спине	Спортивные и прикладные виды плавания. Основы техники кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Подготовка сообщения, подготовка к сдаче контрольных нормативов. Изучение теоретического материала по теме.
3	Техника и методика обучения плаванию брассом	Обобщающие, специальные, подготовительные упражнения, игры и развлечения на воде, водные праздники. Подготовка плана-конспекта проведения занятия, подготовка к сдаче контрольных нормативов.
4	Техника выполнения поворотов и стартов	Выполнение упражнений, направленных на изучение правильного положения тела, движений рук, ног, согласованию движений рук и ног, дыхания при плавании спортивными способами плавания. Подготовка к сдаче контрольных нормативов, подготовка плана-конспекта проведения занятия.
5	Организация проведения соревнований по плаванию	Выполнение упражнений, направленных на изучение правильного положения тела, движений рук, ног, согласованию движений рук и ног, дыхания при плавании способом брасс на груди. Подготовка к сдаче контрольных нормативов, подготовка плана-конспекта проведения занятия.

#### 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 4.2.1 Литература

1. Плавание : учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / под редакцией В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 494, [1] с. : ил. – Библиогр.: с. 490-495. – ISBN 966-7133-40-0 : 360.00 ; 2000 экз. – Текст (визуальный) : непосредственный.
2. Савельева, О. Ю. Плавание. Самостоятельные занятия : учебное пособие для студентов факультетов физического культуры / О. Ю. Савельева. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2010. – 116 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/265556.html> (дата обращения: 18.05.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Плавание : учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 40 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65713.html> (дата обращения: 18.05.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова. — 2-е изд. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 137 с. — ISBN 978-5-7410-1745-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/71310.html> (дата обращения: 18.05.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
5. Плавание : учебник для студентов высших учебных заведений по специальности 022300 "Физическая культура и спорт" / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Физкультура и спорт, 2001. — 397, [1] с. : ил. — Библиогр. в конце гл. — ISBN 5-278-00707-9 : 95.00. — Текст (визуальный) : непосредственный.

##### 4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

№	Наименование Интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1.	Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа». – Саратов, 2010 – , – URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> (дата обращения: 18.05.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
2.	Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Нексмедиа» – Москва : Директ-Медиа, 2001 – , – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ib">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ib</a> (дата обращения: 06.06.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
3.	Образовательная платформа Юрайт : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». — Москва, 2020 – , – URL: <a href="https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F">https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F</a> (дата обращения: 18.05.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
4.	Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ. – Москва, 2004 – , – Режим доступа: <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> (дата обращения: 18.05.2025). — Режим доступа: локальная сеть СГУ. — Текст : электронный.

5.	Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система : сайт / Г. Вацалдзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, 1997 – , – URL <a href="https://polpred.com/">https://polpred.com/</a> (дата обращения: 18.05.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
6.	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a> (дата обращения: 18.05.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
7.	КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : сайт. – Москва, 2014 – . – URL: <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a> (дата обращения: 18.05.2025). – Текст : электронный.

#### 4.3 Текущая и промежуточная аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине;
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

#### Вопросы к зачету:

1. История возникновения плавания. Развитие плавания в России.
2. Плавание - как жизненно необходимый прикладной навык.
3. Классификация плавания. Спортивное плавание (способы и дистанции).
4. Понятие о технике плавания. Общие основы техники плавания с позиции биомеханики и гидродинамики.
5. Фазовая структура движения. понятия: цикл, фазы.
6. Анатомо-физиологические характеристики пловца, их значение.
7. Воспитательное, прикладное и оздоровительное значения плавания.
8. Гигиенические требования к занятиям плаванием. Правила нахождения в плавательном бассейне.
9. Основные средства обучения плаванию.
10. Методы обучения плаванию.
11. Принципы обучения плаванию.
12. Методика обучения плаванию детей различного возраста. Методика ускоренного обучения начальному плаванию.
13. Урок плавания: структура и содержание.
14. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию в бассейне и открытом водоеме.
15. Анализ техники плавания способом "кроль на груди".
16. Анализ техники плавания способом "кроль на спине".
17. Анализ техники плавания способом "брасс".
18. Анализ техники плавания способом "баттерфляй".
19. Методика обучения плаванию способом "кроль на груди".
20. Методика обучения плаванию способом "кроль на спине".
21. Методика обучения плаванию способом "брасс".
22. Методика обучения плаванию способом "баттерфляй".
23. Анализ техники старта с тумбочки. Стартовые команды.
24. Анализ техники старта из воды. Стартовые команды.
25. Повороты в спортивном плавании. Классификация и основные фазы.
26. Анализ техники поворота способом «мятник»
27. Анализ техники поворотов в плавании спортивными способами.

28. Методика обучения поворотам в плавании спортивными способами .
29. Методы спортивной тренировки.
30. Классификация, характеристика и значение прикладного плавания.
31. Техника и методика обучения прикладному плаванию способом брасс на спине.
32. Техника и методика обучения прикладному плаванию способом на боку.
33. Техника и методика обучения нырянию в длину и глубину. Меры безопасности.
34. Классификация соревнований в спортивном плавании.
35. Техника и методика обучения транспортировки пострадавшего вплаив.
36. Оказание помощи пострадавшим на воде с берега и с лодки.
37. Доврачебная медицинская помощь пострадавшему на воде. Признаки оживления пострадавшего.
38. Характеристика основных видов подготовки пловцов.
39. Методика развития силовых качеств в подготовке пловцов.
40. Методика развития скоростных качеств в подготовке пловцов.
41. Методика развития гибкости в подготовке пловцов.
42. Методика развития выносливости в подготовке пловцов.
43. Цели, задачи и принципы спортивной тренировки пловцов.
44. Компоненты тренировочной нагрузки в подготовке пловцов.
45. Виды физической нагрузки и их контроль в тренировке пловцов.
46. Методика развития координационных способностей в подготовке пловцов.
47. Состав судейской коллегии по плаванию и их основные обязанности.
48. Виды соревнований по плаванию. Права и обязанности участников соревнований по плаванию.
49. Требования правил соревнований к технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
50. Организация соревнований по плаванию. Документация для организации и проведения соревнований.
51. Классификация и методика проведения игр и развлечений на воде.
52. Организация и содержание занятий по плаванию в оздоровительных группах различного возраста.

#### Примерные критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:

##### Критерии оценки заданий на зачет:

- правильность освещения вопроса;
- свободное владение терминологией;
- аргументированность ответов;
- сформированность компетенций.

#### Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (зачет)

Оценка «зачтено» - ответ на вопрос полный и правильный, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Изложено материала при ответах на вопрос построено грамотно, в определенной логической последовательности. Обучающийся показывает владение всеми индикаторами достижения компетенций дисциплины.

Оценка «не зачтено» - обучающийся не отвечает на вопросы или допускает грубые, существенные ошибки при ответах, не демонстрирует владения индикаторами достижения компетенций по дисциплине.

## 5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

Дисциплина «Плавание и методика преподавания» предусматривает изучение истории, теории и методики игровой деятельности, приобретение необходимых знаний,

умений и навыков для ведения самостоятельной педагогической работы в области физической культуры и спорта.

Первоочередное изучение теоретического материала развивает у студента способность анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по проведению и организации занятий плаванием.

Практическая работа студента совершенствует приобретенные теоретические знания. Овладения средними, методами и организационными формами обучения позволяет успешно использовать спортивные игры в целях гармоничного, физического и духовного развития человека, укрепления его здоровья, организации активного отдыха, спортивной подготовки, повышения работоспособности.

План-конспект упражнений и урока должен включать:

- Цель, задачи (образовательную, воспитательную, оздоровительную).
- Подготовительную, основную, заключительную части занятия.
- Содержание учебного материала, дозировку заданий, организационно-методические указания.
- Используемые на занятии оборудование и инвентарь.

Использование в план-конспекте рисунков-граффити позволит повысить моторную плотность занятия, обеспечить индивидуальный подход. Рисунки-граффити позволяют взаимозаменять и варьировать инвентарь, изменять организацию занимающихся.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету

При подготовке к зачету следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение.

На зачете студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на зачете студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Высказывая студенту должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

Промежуточная аттестация может быть выставлена студенту по результатам федерального интернет тестирования (ФЭПО, интернет тренажеры).

## 5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Обучение в организации высшего образования предполагает наличие большого объема времени, отведенного для самостоятельной работы обучающихся. Для эффективного освоения дисциплины необходимо оптимальным образом организовать это время. Стоит учитывать динамику работоспособности в период рабочих циклов.

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины заключается в:

- углубленном изучении отдельных вопросов теоретической части дисциплины, выносимых полностью на самостоятельную проработку студента с использованием основной и дополнительной литературы;
  - подготовке к практическим занятиям;
  - подготовке к зачету по дисциплине.
- В учебном процессе выделено два вида самостоятельной работы:
- аудиторная;
  - внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа выполняется на практических занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы студента выступают:

- для овладения знаниями:
- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана текста;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- использование компьютерной техники и Интернета и др., для закрепления и систематизации знаний;
- повторная работа над учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля;
- для формирования умений и навыков:

Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов тем дисциплины:

1. Необходимо прочитать литературные источники, проанализировать качество и полностью изложить материала по изучаемым вопросам в литературных источниках.
2. Ответить на контрольные вопросы.
3. Рекомендуется дать собственные комментарии позиции автора(ов) литературного источника, согласие или несогласие с автором(ами), аргументацию своей интерпретации.
4. Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, индивидуальных и групповых консультациях, зачете.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу преподавателем проводится инструктаж по выполнению заданий, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить при необходимости консультации за счет общего бюджета времени.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов, в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и четкость изложения ответа;

## 5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины «Плавание и методика преподавания» используются следующие образовательные технологии обучения, которые классифицируются по видам учебной работы: лекционные занятия, практические занятия, самостоятельная работа.

Лекция – это учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

Для максимального усвоения дисциплины предлагается изложение лекционного материала с элементами обсуждения, а также с использованием графического сопровождения лекций (презентации на мультимедийном проекторе).

Практическое занятие - это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения (вычислений, расчетов, использования таблиц, справочников и т.д.). Практические занятия проводятся в виде: тренингов, бесед, дискуссий.

Самостоятельная работа студентов - вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### **5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения**

**специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**  
Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров

, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

#### **5.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

При обучении дисциплине «Плавание и методика преподавания» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- Ноутбук;
- Пакеты ПО общего назначения. OS Microsoft Windows;
- Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры;
- Комплект электронных презентаций/слайдов;
- Специализированная аудитория, оснащенная интерактивной доской, проектором, ноутбуком, доской настенной комбинированной.

Для практических занятий:

1. Плавательный бассейн
2. Спортивный инвентарь: колобашки, доска для плавания, нудлы, секундомер.
3. Мультимедийные средства.

Тестирование в рамках текущей аттестации: компьютерная лаборатория, оснащенная рабочими местами, оборудованными персональными компьютерами, учебная доска, локальная сеть, подключение к сети Интернет, сканер, принтер.

Прочее:

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, принтером, сканером, ксероксом;
- рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде (библиотека, компьютерные классы).

**Приложение к рабочей программе дисциплины  
«Плавание и методика преподавания»**

49.03.01 «Физическая культура»

бакалавр

«Спортивная тренировка»

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины

**«Плавание и методика преподавания»**

обязательная

очная

<b>Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)</b>	108/3
<b>Цель изучения дисциплины</b>	Формирование знаний теории и методики преподавания плавания, овладение техникой спортивных и прикладных способов плавания, методикой обучения плаванию различных категорий населения, организация и проведение соревнований.
<b>Содержание дисциплины</b>	История развития плавания. Классификация видов плавания. Техника и методика обучения спортивным видам плавания. Средства и методы обучения и тренировки. Организация и проведение соревнований по плаванию.
<b>Формируемые компетенции (коды)</b>	ОПК-1, ОПК-13
<b>Коды и наименование индикатора достижения компетенции</b>	ОПК-1.1 Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий плаванием. ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся. ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий. ОПК-13.1 Умеет планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня. ОПК-13.2 Знает правила соревнований по плаванию. ОПК-13.3 Организует и умеет провести судейство по плаванию соревнований различного ранга.
<b>Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной дисциплины</b>	Анатомия человека, физиология человека, теория и методика физической культуры, легкая атлетика и методика преподавания, спортивные игры и методика преподавания, психология физической культуры и спорта, биохимия спорта, гимнастика и методика преподавания, атлетическая гимнастика и методика преподавания, водные виды рекреации, подвижные игры и методика преподавания, туризм и методика преподавания, единоборства и методика преподавания, ознакомительная практика, преддипломная практика
<b>Образовательные технологии</b>	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.
<b>Форма промежуточной аттестации (экзамен, зачет)</b>	Зачет