

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смышнов Константин Михайлович
Должность: Декан факультета физической культуры и спорта
Дата подписания: 18.06.2026 13:17:31
Уникальный программный ключ:
929927c8ae4e55eb4d3ec6ed0b0bb98ca3a40

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана факультета физической
культуры и спорта
к.п.н., доцент Смышнов К.М.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ**

Направление подготовки
Направленность (профиль)
Год начала обучения
Форма обучения
Реализуется в семестре

44.03.01 Педагогическое образование
Физическая культура
2026
очная
2

Разработано:

Доцент кафедры теории и методики
спорта, к.п.н., доцент
Левченко Е.С.

Ставрополь 2026 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины Теория и методика плавания, является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и спорта и формирование набора профессиональных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Задачи дисциплины:

- овладение техникой спортивного плавания,
- ознакомление с методикой начального обучения и организации учебных занятий по плаванию,
- приобретение необходимых знаний, умений и навыков для ведения самостоятельной педагогической, организационной работы, в том числе оздоровительной и массовой работы по плаванию.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика плавания» относится к части формируемой участниками образовательных отношений. Ее освоение проходит в 2 семестре.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-5. Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно- проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	ПК-5.1. Демонстрирует знание принципов проектирования, владения проектными технологиями.	Демонстрирует знание принципов проектирования, владения проектными технологиями.
	ПК-5.2 Разрабатывает и реализует индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области.	Разрабатывает и реализует индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области.
	ПК-5.3. Использует передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.	Использует передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области
ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном	ПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.

процессе внеурочной деятельности.	и	ПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.
---	---	--	--

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля

Объем занятий: всего: 135 акад.ч.	ОФО, в акад. часах
Контактная работа:	48
Лекции/из них практическая подготовка	16/0
Практических занятий/из них практическая подготовка	32/2.00
Самостоятельная работа	24
Формы контроля	
Экзамен	36

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	очная форма				Формы текущего контроля
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
			2 семестр				
1.	Основы обучения плаванию. Общая характеристика, особенности и классификация плавания	ПК-5, ПК-7	2	2		10	Собеседование, тест
2.	Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди Понятие техники плавания способом кроль на груди	ПК-5, ПК-7	2	4			Собеседование, тест
3.	Основы техники спортивного способа плавания кроль на спине Понятие техники плавания способом кроль на спине	ПК-5, ПК-7	2	4			Собеседование, тест
4.	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине Понятие техники плавания	ПК-5, ПК-7	2	4			Собеседование, тест

	способом кроль на груди Понятие техники плавания способом кроль на спине						
5.	Основы техники спортивных способов плавания (дельфин, брасс) Понятие техники плавания способом дельфи. Понятие техники плавания способом брасс	ПК-5, ПК-7	2	4			Собеседование, тест
6.	Совершенствование стартов и поворотов в плавании. Основы техники прикладного плавания Методика обучения прикладному плаванию	ПК-5, ПК-7	2	4			Собеседование, тест
7.	Основы прикладного плавания. Прикладные способы плавания Основы техники прикладного плавания Методика обучения прикладному плаванию	ПК-5, ПК-7	2	2		10	Собеседование, тест
8.	Техника ныряния и ее особенности. Техника погружения в воду	ПК-5, ПК-7	2	2			Собеседование, тест
9.	Плавание в экстремальных условиях. Спасание тонущих на воде и оказание им первой помощи	ПК-5, ПК-7		2			Собеседование, тест
10.	Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях Организация работы по плаванию с детьми в образовательных учреждениях Организация работы по плаванию в детских специализированных	ПК-5, ПК-7		2		4	Собеседование, тест

	спортивных школах						
11.	Средства и методы обучения плаванию 1. Словесные методы при обучении плаванию 2. Наглядные методы при обучении плаванию 3. Практические методы при обучении плаванию	ПК-5, ПК-7		2			Собеседование, тест
	ИТОГО за семестр		16	32/2		24	
	ИТОГО		16	32/2		24	

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание, базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля). ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины (модуля).

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Лекционный материал посвящён рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим и лабораторным занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Плавание. Кроль на груди : учебное пособие / М. В. Зуева, С. Н. Герасимов, А. К. Зырянова, П. Б. Гречанов. - Плавание. Кроль на груди, 2025-09-07. - Электрон. дан. (1 файл). - Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2020. - 86 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7782-4123-7, экземпляров неограничено
2. Карась, Т.Ю. Оздоровительное плавание Электронный ресурс: Учебное пособие для СПО/Т.Ю. Карась. - Саратов: Профобразование, 2019. - 52 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5- 4488-0321-5, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

1. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс : учебно- методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров не ограничено.
2. Гумеров, Р.А. Теория и методика обучения плаванию Электронный ресурс : учебное пособие / Р.А. Гумеров. - Набережные Челны : Набережночелнинский государственный

3. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе
Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-86045-784-3, экземпляров неограничено

1. Методические рекомендации для бакалавров по организации самостоятельной работы по дисциплине "Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание" : Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; Направленность (профиль)«Спортивная тренировка»; Квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; Учебный план 2015 г.

1. <http://window.edu.ru/window/library?p rid=28430> - Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие;
2. <http://window.edu.ru/window/library?p rid=19529> - Степанова М.В. Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вузов: методическое пособие;
3. <http://window.edu.ru/window/library?p rid=28612> - Жданкина Е.Ф. Игры и развлечения на воде;
4. <http://window.edu.ru/window/library?p rid=25514> - Пудов А.В.
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	http://ru.wikipedia.org/wiki (Википедия - свободная энциклопедия)
2	http://www.rsl.ru/ru/s97/s339 Российская Государственная библиотека
3	http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4	http://www.biblioclub.ru университетская библиотека online

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

Лекционные занятия	Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: переносной ноутбук,
--------------------	--

	проектор, доска. Учебно-наглядные пособия в виде тематических презентаций, соответствующих рабочим программам дисциплин
Практические занятия	6 дорожек по 25 метров, вместимость 64 человека; 6 стартовых тумб; многофункциональное табло; стелаж для инвентаря; носилки
Групповые и индивидуальные консультации	плавающие 184x45x4 - 1 шт.; нарукавники мягкие 49x13см
Текущий контроль	пеноматериал - 30 шт.; круг спасательный профессиональный d=45см - 2 шт.; колобашка 22x13/4x11 ППЭ - 31 шт.; доска для плавания 48x30x3см ППЭ - 50 шт.; тренировочные ласты – 22 шт.; аква перчатки – 30 шт.; аква манжеты – 30 шт.; аква сапоги – 30 шт.; пояс для обучения плаванию – 40 шт.; гантели для аква аэробики – 30 шт.; лопатка для плавания – 40 шт.; спасательный конец Александра 18 м - 4 шт.; багор для бассейна 3 м – 6 шт.; оборудование для погружения инвалидов в воду.
Промежуточная аттестация	Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения: переносной ноутбук, проектор, доска.
Самостоятельная работа	Помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации
Практическая подготовка	Осуществляется в структурных подразделениях университета и (или) в организациях, осуществляющих деятельность по профилю соответствующей образовательной программы, в том числе ее структурном подразделении

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения. Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде. Специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации.

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, научно-исследовательской работы обучающихся (переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет).

11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников

образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (МТС-Линк), а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.