

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.06.2026 08:28:57  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования** Ханты-Мансийского автономного округа-Югры "Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В.

Коновалова 11 июня 2026г., протокол

УМС №5

## СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ БЛОК

### Плавание с методикой преподавания

#### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**

Учебный план б490301-СпТрен-25-1.plx  
Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Направленность (профиль): Спортивная тренировка

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **5 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 180  
в том числе:  
аудиторные занятия 112  
самостоятельная работа 41  
часов на контроль 27

Виды контроля в семестрах:  
экзамены 3

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Неделя	17	2/6	17	4/6		
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	24	24	17	17	41	41

Часы на контроль			27	27	27	27
Итого	72	72	108	108	180	180

УП: b490301-СпТрен-25-1.plx

Программу составил(и):

*к.пед.н., старший преподаватель , 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 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Спортивная тренировка

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11 июня 2026г., протокол УМС №5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой доцент,к.п.н. Лосев Виктор Юрьевич

**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: организовать и провести соревнования по избранному спорту различного уровня, осуществлять объективное судейство соревнований; разрешать спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивать безопасность соревнований по избранному виду спорта; планировать и организовывать участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знать обязанности судей соревнований, основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию; осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования; осуществлять деятельность в соответствии с 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; анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. |
|-----|---|

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04.05
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Анатомия человека
2.1.2	Подвижные игры с методикой преподавания
2.1.3	Безопасность жизнедеятельности
<b>2.2 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, тренерская практика
2.2.3	Теория физической подготовки

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

**ОПК-3.1:** Осуществляет профессиональную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования

**ОПК-3.2:** Осуществляет деятельность в соответствии с 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

**ОПК-3.3:** Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки

**ОПК-13.1:** Организует и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований

**ОПК-13.2:** Разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность соревнований по избранному виду спорта

**ОПК-4.3:** Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности судей соревнований, основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию

**ОПК-4.1:** Выбирает оптимальные формы занятий, типы нагрузок, разрабатывает комплексы физических упражнений, направленные на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной

**ОПК-4.2:** Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	организацию и проведение соревнований по избранному спорту различного уровня, осуществление объективного судейства соревнований;
3.1.2	основы разрешения спортивных споров при проведении соревнований, меры обеспечения безопасности соревнований по избранному виду спорта;
3.1.3	оптимальные формы занятий, типы нагрузок, структуру разработки физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности;
3.1.4	основы разработки планов занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок;
3.1.5	основы планирования и организации участия спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знать обязанности судей соревнований, основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию;
3.1.6	
3.1.7	основы профессиональной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;
3.1.8	деятельность в соответствии с 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;
3.1.9	основы анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	организовать и провести соревнования по избранному спорту различного уровня, осуществить объективное судейство соревнований;
3.2.2	разрешать спортивные споры при проведении соревнований, меры обеспечения безопасности соревнований по избранному виду спорта;
3.2.3	выбирать оптимальные формы занятий, типы нагрузок, структуру разработки физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности;
3.2.4	разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок;
3.2.5	планировать и организовывать участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знать обязанности судей соревнований, отслеживать основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию;
3.2.6	осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;
3.2.7	деятельность в соответствии с 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;
3.2.8	анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Тема1.Подготовительные упражнения для освоения с водой, средствами и методами базовых видов физкультурно- спортивной деятельности, на основе анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки /Лаб/	2	10	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.2	Подготовительные упражнения для освоения с водой, средствами и методами базовых видов физкультурно- спортивной деятельности, на основе анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки /Ср/	2	2	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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, в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, на основе анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки /Лаб/	2	10	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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, в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, на основе анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки /Ср/	2	2	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.5	Тема 3. Совершенствование способов плавания кроль на груди и на спине, в соответствии с анализом эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения, на основе положения теории и методики обучения двигательным действиям /Лаб/	2	10	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.6	Совершенствование способов плавания кроль на груди и на спине, в соответствии с анализом эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения, на основе положения теории и методики обучения двигательным действиям /Ср/	2	2	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.7	Тема 4. Обучение старту с тумбочки и старта из воды. Дальнейшее совершенствование способов плавания кроль на груди и на спине, в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, на основе анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. /Лаб/	2	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.8	Обучение старту с тумбочки и старта из воды. Дальнейшее совершенствование способов плавания кроль на груди и на спине, в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, на основе анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. /Ср/	2	10	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 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, в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, на основе анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. /Лаб/	2	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 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, в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, на основе анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. /Ср/	2	4	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.11	Тема 6. Совершенствование техники плавания кроль на груди и на спине, стартов, поворотов, при проведении соревнования по избранному виду спорта, для профессиональной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования. Выполнение обязанностей судей соревнований. Осуществление объективного судейства соревнований и обеспечение мер безопасности при проведении соревнований. /Лаб/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-4.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.12	Совершенствование техники плавания кроль на груди и на спине, стартов, поворотов, при проведении соревнования по избранному виду спорта, для профессиональной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования. Выполнение обязанностей судей соревнований. Осуществление объективного судейства соревнований и обеспечение мер безопасности при проведении соревнований. /Ср/	2	4	ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-4.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	

1.13	/Контр.раб./	2	0	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	выполнение контрольной работы
1.14	Тема 7. Обучение технике способа брасс. Обучение работе рук, ног в способе брасс, в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, на основе анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки /Лаб/	3	22	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.15	Обучение технике способа брасс. Обучение работе рук, ног в способе брасс, в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, на основе анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки /Ср/	3	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.16	Тема 8. Обучение согласованию в работе рук с дыханием, в работе ног с дыханием. Дальнейшее совершенствование техники плавания способом брасс, в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, на основе анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. /Лаб/	3	22	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.17	Обучение согласованию в работе рук с дыханием, в работе ног с дыханием. Дальнейшее совершенствование техники плавания способом брасс, в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, на основе анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. /Ср/	3	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.18	Тема 9. Проведение учебных занятий по обучению двигательным действиям в повороте "Маятник". Дальнейшее совершенствование техники поворота "Маятник", в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, на основе анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. /Лаб/	3	20	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	

1.19	Проведение учебных занятий по обучению двигательным действиям в повороте "Маятник". Дальнейшее совершенствование техники поворота "Маятник", в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, на основе анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. /Ср/	3	5	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.20	/Контр.раб./	3	0	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	выполнение контрольной работы
1.21	/Экзамен/	3	27	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-4.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	Экзамен

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

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

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

## 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

#### 6.1.2. Дополнительная литература

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
ЛЗ.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
<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>			

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
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.