

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)**

Институт физического воспитания и спорта

Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
Института физического
воспитания и спорта
Давлова Н.А.
« 12 » _____ 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Плавание с методикой преподавания

По направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки Физическая культура. Основы безопасности и защиты Родины

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная

Курс 1–3

Луганск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки: Физическая культура. Основы безопасности и защиты Родины) очной формы обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства науки и образования Российской Федерации от 22.02.2018 № 125 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 г. № 544н (с изм. от 25.12.2014).

СОСТАВИТЕЛИ:

доцент кафедры спортивных дисциплин, кандидат педагогических наук, доцент Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» Шкурин Александр Иванович.

доцент кафедры спортивных дисциплин, доцент Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» Загной Татьяна Владимировна.

Утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин.

Протокол от «09» 04 2026 г. № 7.


Заведующий кафедрой
спортивных дисциплин


Шкурин А.И.

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

Протокол от «11» 02 2026 г. № 6.

Председатель учебно-методической комиссии института
физического воспитания и спорта


Загной Т.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования


Савенков В.В.

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины – изучение наиболее общих закономерностей передвижений в водной среде, представленных в области изучения спортивных и прикладных способах плавания, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для преподавания плавания как учебного предмета в школе.

Задачи:

- формирование системы теоретических и методических знаний о технике выполнения и методике обучения спортивного плавания;
- овладение практическим программным материалом и развитие умений безопасного поведения на воде;
- повышение уровня развития основных двигательных качеств и способностей студентов;
- изучить основные пункты правил проведения соревнований.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Плавание с методикой преподавания» входит обязательную часть дисциплин подготовки студентов.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знания о физической культуре, ее значении в жизни человека с целью сохранения и укрепления здоровья; базовые знания по истории развития плавания, правил соревнований, методику спортивного и прикладного плавания;

умения демонстрировать технику спортивных и прикладных способов плавания;

навыки использования жизненно важных двигательных действий в водной среде; профессиональной и рациональной организации и проведения занятий и соревнований по плаванию в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.

Основывается на базе дисциплин: «Методика преподавания физической культуры в школе», «Организация спортивно-массовой работы» и служит для дальнейшего освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование. Плавание».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижений	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-6	ОПК-6.1. Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся. ОПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся. ОПК-6.3. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в	Знает: – биомеханические основы техники плавания; – общие требования к рациональной технике плавания; – методику проведения занятий по плаванию; – основные принципы обучения плаванию. Умеет: – применять имитационные и специально-подготовительные упражнения для начального обучения плаванию и изучения техники спортивных способов; – применять для обучения плаванию педагогические

	соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.	с и	методы: словесные, наглядные и практические методы выполнения упражнения. Владеет навыками: – навыками разработки методике с последовательным разучиванием элементов техники: конструктивно-расчлененным и конструктивно-целостным методом; – вариантами формирования индивидуальной техник плавания на этапе углубленного разучивания у школьников младшего возраста.
--	--	-----	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов/зачетных единиц	
	Очная форма	Очно-заочная/ Заочная форма
Общая трудоемкость дисциплины	(8,0 зач. ед)	–
Обязательная аудиторная нагрузка (всего часов), в том числе:	96	–
Лекции	10	–
Семинарские занятия	–	–
Практические занятия	86	–
Лабораторные работы	-	–
Курсовая работа / курсовой проект	–	–
Другие формы организации учебного процесса (контрольные работы, индивидуальные занятия, консультации и др.)	–	–
Самостоятельная работа студента (всего часов)	161	–
Контроль	31	–
Форма аттестации	Экзамен	–

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

1 курс

Тема 1. Общая характеристика предмета. Водные виды спорт.

Тема 2. История развития плавания.

Тема 3. Методика спортивного плавания:

3.1. Подготовительные упражнения для освоения с водой.

3.2. Изучение техники движений ногами при плавании кролем на груди.

3.3. Изучение техники движений руками и дыхания при плавании кролем на груди.

3.4. Согласования движений при плавании кролем на груди.

3.5. Изучение техники движений ногами при плавании кролем на спине.

3.6. Изучение техники движений руками при плавании кролем на спине.

- 3.7. Согласования движений при плавании кролем на спине.
 3.8. Техника поворотов и стартов.
 3.9. Совершенствование техники плавания.

2 курс

- Тема 1. Основы обучения и тренировки.
 Тема 2. Классификация и методика обучения технике плавания.
 2.1. Оздоровительное значение плавания.
 2.2. Анализ техники плавания.
 Тема 3. Основные статьи правил соревнований.

3 курс

- Тема 1. Методика обучения плаванию.
 Тема 2. Техника прикладного плавания.
 Тема 3. Особенности работы по плаванию с детьми.
 Тема 4. Организация и проведение соревнований по плаванию.

4.3. Лекции

№ п/п	Наименование темы (содержательный модуль)	Объем часов	
		Очная форма	Очно-заочная/ Заочная форма
2 семестр			
1	Общая характеристика предмета	2	–
3 семестр			
2	Водные виды спорта	2	–
3	История развития плавания	2	–
4 семестр			
4	Классификация и методика обучения технике плавания	2	–
5 семестр			
5	Организация и проведение соревнований по плаванию	2	–
Итого:		10	–

4.4. Практические занятия

№ п/п	Наименование темы (содержательный модуль)	Объем часов	
		Очная форма	Очно-заочная/ Заочная форма
2 семестр			
1	Подготовительные упражнения для освоения с водой	2	–
2	Изучение техники движений ногами при плавании кролем на груди	2	–
3	Изучение техники движений руками и дыхания при плавании кролем на груди	4	–
4	Согласования движений при плавании кролем на груди	2	–
3 семестр			
5	Изучение техники движений ногами при плавании кролем на спине	2	–
6	Изучение техники движений руками при плавании кролем на спине	4	–

7	Согласования движений при плавании кролем на спине	6	–
8	Техника поворотов и стартов	6	–
9	Совершенствование техники плавания кролем на груди	4	–
10	Совершенствование техники плавания кролем на спине	4	
11	Техника плавания способом брасс	6	–
4 семестр			
12	Техника старта при плавании брассом	4	–
13	Техника поворота при плавании брассом	4	
14	Техника прикладного плавания	2	–
15	Совершенствование техники плавания кролем на груди	6	–
16	Совершенствование техники плавания кролем на спине	6	–
17	Совершенствование техники плавания брассом	6	–
5 семестр			
18	Техника плавания способом баттерфляй	6	–
19	Совершенствование техники плавания	10	–
Итого:		86	–

4.5. Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

4.6. Самостоятельная работа студентов

1 Курс

№ п/п	Наименование темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов
			Очная форма
2 семестр			
1.	Методика обучения плаванию	Изучение материала по учебным пособиям, специализированной литературы, статей, интернет ресурсов. Подготовка презентации.	24
3 семестр			
2.	Организация и проведение соревнований по плаванию	Изучение материала по учебным пособиям, специализированной литературы, статей, интернет ресурсов. Просмотр соревнований по плаванию. Участие в судействе.	16
3.	Методика обучения плаванию	Изучение материала по учебным пособиям, специализированной литературы, статей, интернет ресурсов. Подготовка презентации.	22
4.	Особенности работы по плаванию с детьми	Изучение материала по учебным пособиям, специализированной литературы, статей, интернет ресурсов. Анализ видеоматериалов.	20
5.	Техника прикладного	Изучение материала по	10

	плавания	учебным пособиям, спецлитературы, статей, Интернет ресурсов.	
4 семестр			
6.	Методика обучения плаванию	Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературы, статей, интернет ресурсов. Подготовка презентации.	22
7.	Особенности работы по плаванию с детьми	Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературы, статей, Интернет ресурсов. Анализ видеоматериалов.	28
8.	Оздоровительное значение плавания	Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературы, статей, Интернет ресурсов. Просмотр соревнований по плаванию. Участие в судействе.	10
5 семестр			
9.	Организация и проведение соревнований по плаванию	Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературы, статей, Интернет ресурсов. Просмотр соревнований по плаванию. Участие в судействе.	9
Итого:			161

4.7. Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с использованием отдельных элементов следующих видов образовательных технологий (классификация по признакам модернизации традиционной системы обучения):

лично-ориентированные технологии и групповой метод. Личностное продвижение учащегося по лестнице достижений в процессе освоения знаний, умений, развития психических процессов, личностных качеств (А.Н. Майоров, И.С. Якиманская);

предметно-ориентированные технологии – это технологии, обеспечивающие высокий уровень предметных знаний, умений и навыков. Технология дифференцированного обучения позволяет сохранить мотивацию учащихся к усвоению учебного материала и снять перегрузки (О. И. Горбич).

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать инновационные образовательные технологии (Е. И. Виштынецкий и А. О. Кривошеев) при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы и преподавателем по дисциплине в следующих формах: тестирование технического мастерства; самостоятельная работа; реферат.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета в 1 и 2 семестрах (включает в себя тестирование технического мастерства, написание рефератов, контрольной работы и самостоятельной работы). В форме экзамена в 3 семестре (включает в себя тестирование технического мастерства, написание экзаменационной работы и самостоятельной работы).

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплине (приложении).

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Никитский, Б. М. Плавание / Б.М. Никитский. – Москва : Просвещение, 1981. – 304 с.

2. Плавание: учебник / Н. Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О. И. Попов[и др.] ; под общ.ред. проф. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : ИНФА-М, 2023. – 290 с.

3. Петрова, Н. Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом / Петрова Н.Л., Баранов В.А.– Москва : Человек, 2013. – 148 с. – ISBN 978-5-906131-07-2. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/27584.html> (дата обращения: 24.01.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Организация и проведение занятий по плаванию в учреждениях высшего профессионального образования / А.И. Шкурин, Т.В. Загной; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск :Книга, 2025. – 110 с.

5. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания : учебник / Чертов Н.В. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. – 452 с. – ISBN 978-5-9275-0929-4. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/47154.html> (дата обращения: 24.01.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

б) дополнительная литература:

1. Булгакова, Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н. Ж. Булгакова. – Москва : Академия, 2005. – 432 с.

2. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта / Н.Ж. Булгакова. – Москва : Академия, 2002. – 178 с.

3. Организация и проведение занятий по плаванию в дошкольных учреждениях/ А. И. Шкурин, Т. В. Загной; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Книга, 2020. – 112 с.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» : приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. № 391. – 2-е изд. – Саратов : Вузовское образование, 2022. – 25 с. – ISBN 978-5-4487-0891-6. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL : <https://www.iprbookshop.ru/123627.html> (дата обращения: 31.08.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

в) Интернет-ресурсы:

1. www.russwimming.ru – Всероссийская федерация плавания, официальный сайт (правила соревнований)

2. www.swimming.ru

3. <https://www.iprbookshop.ru/>

4. <https://e.lanbook.com/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения данной дисциплины необходимы: лекционные аудитории, бассейн.

Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Практические занятия: бассейн, специализированное оборудование.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде, и т.п.

