

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)**

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

**Рабочая программа**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.Д.Б.30 Теория и методика преподавания плавания»

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

«Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура»

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная

г. Орск 2023

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.30 Теория и методика преподавания плавания» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

*наименование кафедры*

протокол № 9 от "3" мая 2023г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

*наименование кафедры*



О.В. Даниленко

*подпись*

*расшифровка подписи*

Исполнители:

доцент

*должность*



*подпись*

В.О. Морозов

*расшифровка подписи*

*должность*

*подпись*

*расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

*кто согласован*

*личная подпись*

С.М. Абрамов

*расшифровка подписи*

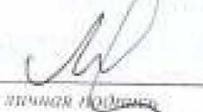
Заведующий библиотекой

  
*личная подпись*

М.В. Камышанова

*расшифровка подписи*

Начальник ОИТ

  
*личная подпись*

М.В. Сапрыкин

*расшифровка подписи*

© Морозов В.О., 2023  
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2023

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины: формирование комплекса знаний, умений и навыков в области плавания.

### Задачи:

-освоение профессиональных знаний, умений педагога физической культуры в процессе обучения плаванию двигательным действиям.

-формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре и спорту.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.11 Физическая культура и спорт*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	<b>Знать:</b> организацию и проведение соревнований по плаванию. <b>Уметь:</b> подбирать и применять формы, методы и средства для обучения технике плавания. <b>Владеть:</b> техникой спортивных способов плавания, навыками управления учебно-тренировочным процессом по плаванию соответственно возрасту обучающегося.
ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2-В-1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования ОПК-2-В-2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся ОПК-2-В-3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных	<b>Знать:</b> разнообразие форм построения занятий, основы планирования и контроля для оптимального построения процесса спортивной подготовки; информационные технологии в спортивно-рекреационной деятельности <b>Уметь:</b> планировать специфические результаты для достижения общей цели применительно к условиям их реализаций; отбирать физкультурные технологии и формы контроля для реализации поставленных задач <b>Владеть:</b> методами достижения образовательных результатов;

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	образовательных программ и их элементов	педагогически организованным процессом управления развитием культуры движений

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (216 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	10 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>61,25</b>	<b>61,25</b>
Лекции (Л)	30	30
Практические занятия (ПЗ)	30	30
Консультации	1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к рубежному контролю и т.п.)	<b>154,75</b>	<b>154,75</b>
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>экзамен</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 10 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Плавание как один из основных и массовых видов спорта.	14	2	-	-	12
2	Значение плавания и его влияние на организм занимающихся.	16	2	2	-	12
3	Задачи и этапы обучения плаванию.	16	2	2	-	12
4	Силы, действующие на тело пловца в воде. Плавуность.	14	2	-	-	12
5	Основные термины и понятия	18	2	4	-	12
6	Методы и основные группы упражнений при начальном обучении плаванию.	18	4	2	-	12
7	Свойства воды, техника стартов и спортивных способов плавания.	16	2	2	-	12
8	Анализ техники плавания способом кроль на груди.	18	2	4	-	12
9	Анализ техники плавания способом брасс.	18	2	4	-	12
10	Анализ техники плавания способом дельфин-скоростной баттерфляй.	16	2	2	-	12
11	Урок физкультуры по плаванию.	18	4	2	-	12

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
13	Основные средства обучения плаванию.	18	2	4	-	12
14	Правила проведения соревнований по плаванию.	16	2	2	-	12
	Итого:	216	30	30		156
	Всего:	216	30	30		156

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

### Раздел 1. Плавание как один из основных и массовых видов спорта.

История возникновения и развития плавания эволюции способов плавания, место и значение плавания в системе физической культуры. Классификация и общая характеристика видов плавания: спортивное, игровое, прикладное, фигурное(синхронное). Развитие других современных видов плавания. Связь плавания с другими видами плавания. Связь плавания с методикой тренировки в системе подготовки специалистов по физической культуре. Плавание как спорт.

### Раздел 2. Значение плавания и его влияние на организм занимающихся.

Значение плавания и его влияние на организм занимающихся. История развития плавания в России. Шуваловская школа плавания. (Санкт-Петербург). Развитие плавания в СССР. Участие пловцов России в Олимпийских играх, чемпионат мира, Европы.

### Раздел 3. Задачи и этапы обучения плаванию.

Содержание программы начального обучения (общий вопрос обучения) контингент занимающихся, физическая подготовленность, возраст, продолжительность курса обучения, условий для проведения занятий. Методы и основные группы упражнений при обучении плаванию.

### Раздел 4. Силы, действующие на тело пловца в воде. Плавуемость.

Особенности воды, ее влияние на человека. Биомеханические основы техники плавания:

- понятие о технике;
- основные понятия и закономерности статистического и динамического плавания;
- анализ сил, тормозящих передвижение тела пловца;
- анализ сил, продвигающих тело пловца;
- ориентиры при изучении техники плавания.

### Раздел 5. Основные термины и понятия при анализе техники плавания. Задачи и этапы обучения.

Техника спортивного плавания(4 этапа обучения)

- первый этап: показ техники изучаемого способа плавания лучших пловцов. Средства наглядной агитации;
- второй этап: предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер грибковых движений). Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше и в воде;
- третий этап: изучение отдельных элементов техники плавания, изучение способов в целом. (положение тела, дыхания, движения ног, рук их согласованность. Порядок последовательности и согласованности изучаемых моментов техники плавания:
  - движение ног и рук с дыханием;
  - движение с полной координацией, целостное изучение техники плавания в воде.

Четвёртый этап:

- закрепление и совершенствование техники плавания изучаемым способом с полной координацией. Обозначение направления движения: назад, вперёд, вверх, в сторону, цикл движений, фаза, темп, ритм и тд.

## **Раздел 6. Методы и основные группы упражнений при начальном обучении плаванию.**

Основные дидактические методы обучения — словесные, наглядные, практические.

Соревновательные и игровые методы. Метод непосредственной помощи.

Анализ применения основных групп упражнений при начальном обучении плаванию: общеразвивающие упражнения, специальные физические упражнения — их значение. Составление комплексов. Упражнения для освоения с водой; подготовленные упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды, всплывание и лежание на поверхности воды, скольжения

## **Раздел 7. Свойства воды, техника стартов и спортивных способов плавания**

Техника стартов:

Старт с тумбочки (предварительная и исполнительная команды). Исходное положение подготовительные упражнения, толчок, полет в воздухе, вход в воду и скольжение, начало плавательный движений и выход на поверхность.

Старт из воды: толчок, вход в воду и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

Техника поворотов: первая группа — открытые повороты; вторая — закрытые повороты. Техника направления в длину и глубину — специальные упражнения.

Техника погружения в воду.

Способы спортивного плавания: король на груди, спине, брасс и баттерфляй, способ на боку.

## **Раздел 8. Анализ техники плавания способом кроль на груди.**

Цикл движение при плавании кроль на груди.

Положение тела, движение рук, фазы движения рук: опорная часть (захват воды); основная фаза (подтягивания и отталкивания)

Выход из воды, движение над водой, вход в воду и наплыв, движение ног, дыхание. Движение руками и дыхание, движение ногами и дыхание.

Методика обучения технике плавания способом кроль на груди. Этапы обучения: первоначальный, углублённый, закрепляющий. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

## **Раздел 9. Анализ техники плавания способом кроль на спине.**

Положение тела, движение ногами, движение руками и дыхание. Техника движений по фазам:

-фаза "вход руки в воду";

-фаза "захвата";

-фаза "подтягивания";

-фаза "отталкивания";

-фаза "выход из воды".

Согласованность движений рук, дыхание.

Движение ногами общее согласование движений.

Методика обучения технике плавания кроль на спине.

Последовательность обучения: зрительное предоставление, предварительное практическое ознакомление с положением тела, изучение элементов техники и соединение их в целостный способ плавания: Положение тела, дыхание, движение ногами, движение руками, согласование движений, закрепление и совершенствование техники плавания. Ошибки при изучении, техника безопасности.

## **Раздел 10. Анализ техники плавания способом брасса.**

Цикл движений, положение тела, движение рук, цикл движения рук, фазы: выведение рук вперёд, подготовительная фаза: наплыв или скольжение; рабочее движение — гребок. Движение ног.

Цикл движения ног — фазы;

-подтягивание, подготовительная фаза движений;

-рабочее движение, удар;

-скольжение;

-дыхание.

Координация движений, их согласованность, два варианта техники брасса: старт с тумбочки.

Методика обучения технике брасс. Подготовительные, подводящие, специальные упражнения. Инвентарь при обучении, техника безопасности.

### **Раздел 11. Анализ техники плавания способом дельфин—скоростной баттерфляй.**

Техника плавания способом дельфин. Положение тела, движение ног и туловища. Двухударный дельфин: движение ногами, движение ног. Фазы движения рук: движение рук над водой; вход рук в воду; опорная часть гребка; основная часть гребка; выход рук из воды. Дыхание. Общая схема движений при плавании дельфин.

Методика обучения: старт с тумбочки; вход в воду, повороты; выход из воды; методика указания, подготовительные, подводящие и специальные упражнения, техника безопасности при обучении.

### **Раздел 12. Урок физкультуры по плаванию:**

Задачи, структура, продолжительность. Типы уроков: игровой, учебный, учебно-игровой, учебно-тренировочный. Методы организации обучающегося на уроках плавания: фронтальный, групповой, индивидуальный, групповой, индивидуальный, поточный и другие. Особенности уроков обучения плаванию. Характеристика учебного урока. Методы составления конспекта урока. Общие требования безопасности по охране труда при проведении урока по плаванию.

### **Раздел 13. Основные средства обучения плаванию**

Основные средства обучения: общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, специальные упражнения. Игра как средство обучения плаванию. Классификация игр, требования к проведению игр; командные и некомандные, сюжетные и бессюжетные:

-Игры, способствующие овладению навыками погружения головой в воду;

-Игры, способствующие развитию умения передвижения в воде;

-Игры, способствующие умению выполнить прыжки в воду;

-Игры, с всплыванием и лежанием на воде;

-Игры, способствующие овладению правильным дыханием;

-Игры, способствующие овладению навыками скольжения;

-Игры с мячом

-Игры с элементами прикладного плавания.

Требования к проведению игр: содержание, правила, характер игр. Техника безопасности, условия нарушений правил игры.

### **Раздел 14. Правила проведения соревнований по плаванию.**

Правила организации соревнований; Положения о проведении соревнований, оргкомитет соревнований. Способы плавания и дистанции. Характер соревнований, участники соревнований. Представители тренеры и капитаны команд, их обязанности.

#### **4.3 Практические занятия (семинары)**

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	История развития плавания в России. Шуваловская школа плавания (Санкт-Петербург)	2
2	3	Задачи и этапы обучения плаванию. Программа начального обучения плаванию.	2
3-4	5	Техника спортивного плавания, этапы обучения.	4
5	6	Методы и основные группы упражнений при начальном обучении плаванию.	2
6	7	Свойства воды, техника стартов, поворотов, способы спортивного плавания.	2
7-8	8	Анализ техники плавания способом кроль на груди.	4
9	9	Анализ техники плавания способом кроль на спине.	2
10	10	Анализ техники плавания способом брасс.	2
11	11	Анализ техники плавания способом дельфин-скоростной баттерфляй.	2
12	12	Урок физкультуры по плаванию, цель, задачи, методы и методика проведения.	2
13-14	13	Основные средства обучения плаванию. Требования к проведению игр: содержание, правила, характер.	4

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
15	15	Основные правила проведения соревнований по плаванию: Положение о соревновании.	2
		Итого:	30

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. Черепкина, Л. П. Физиологические основы водных видов спорта : учебное пособие : [16+] / Л. П. Черепкина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. – Омск : Сибирский гос-ударственный университет физической культуры и спорта, 2005. – 92 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274557>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие : [16+] / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. – 120 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291>. – Библиогр.: с. 104. – Текст : электронный.

3. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>. – Библиогр.: с. 132. – ISBN 978-5-7410-1745-6. – Текст : электронный.

4. Теория и методика видов плавания (элективный курс) [Электронный ресурс] : учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки / [М. В. Степанова и др.]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т".- 3-е изд., стер. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.56 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2019. - 164 с. - Загл. с тит. экра-на. - Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-2289-4. – URL: [http://artlib.osu.ru/web/books/metod\\_all/94222\\_20190516.pdf](http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/94222_20190516.pdf)

5. Плавание : теория и технологии обучения и тренировки [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост. В. О. Морозов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1,01 Мб). - Орск : ОГТИ, 2020. -Adobe Acrobat Reader. - URL: [http://library.og-ti.ru/global/metod/metod2020\\_09\\_05.pdf](http://library.og-ti.ru/global/metod/metod2020_09_05.pdf).

6. Морозов, В.О. Теория и методика преподавания плавания /В.О. Морозов: учебно-методическое пособие. –Орск: Из-во Орского гуманитарно-технологического института (филиала ОГУ), 2021. – 113 с.

### 5.2 Дополнительная литература

1. Морозов, В. О. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. О. Морозов.- 2-е изд., доп. - Электрон. текстовые дан. ( 1 файл: 1,87 Мб). - Орск , 2017. -Adobe Acrobat Reader. - URL: [http://library.og-ti.ru/global/metod/metod2017\\_09\\_02.pdf](http://library.og-ti.ru/global/metod/metod2017_09_02.pdf)

2. Никитский Б.И. Плавание: Учебник для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание». – М.: Просвещение, 1981. – 304 с., ил.

### 5.3 Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе. Архив 2001, 2004-2015,2018,2019г.
2. Журнал «Теория и практика физической культуры». Архив 2011-2015, 2017г.

### 5.4 Интернет-ресурсы

1. <https://www.coursera.org/> - «Coursera»;
2. <https://openedu.ru/> - «Открытое образование»;

3. <https://universarium.org/> - «Универсарий»;
4. <https://www.edx.org/> - «EdX»;
5. <https://www.lektorium.tv/> - «Лекториум»;

ка»

### 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	РЕД ОС «Стандартная» для Рабочих станций	Образовательная лицензия от 11.07.2022 г. на 3 года для 240 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, <a href="https://libreoffice.org/download/license/">https://libreoffice.org/download/license/</a>
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, <a href="https://www.chromium.org/Home/">https://www.chromium.org/Home/</a>
Мультимедийный плеер	VLC	Свободное ПО, <a href="https://www.videolan.org/legal.html">https://www.videolan.org/legal.html</a>
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу <a href="http://sunrav.og-ti.ru/">http://sunrav.og-ti.ru/</a>
Информационно-правовая система	Консультант Плюс	Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ

### 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

Наименование помещения	Материально-техническое обеспечение
Спортзалы корпусов N1,2, стадион, плавательный бассейн	Спортивный инвентарь для обучения плаванию
Учебная аудитория 2-408, 2-416. -для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические)
Помещение для самостоятельной работы обучающегося, для курсового проектирования (выполнение курсовых работ) 1-314	Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала ОГУ), программное обеспечение