

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.33 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, заочная

г. Орск 2026

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.33 Теория и методика преподавания плавания» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)
наименование кафедры

протокол № 6 от "04" февраля 2026г.

© Морозов В.О., 2026
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2026

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.12 Физическая культура и спорт, Б1.Д.Б.22 Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности*

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	Знать: организацию и проведение соревнований по плаванию. Уметь: подбирать и применять формы, методы и средства для обучения технике плавания. Владеть: 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 образовательных программ и их элементов	Знать: разнообразие форм построения занятий, основы планирования и контроля для оптимального построения процесса спортивной подготовки; информационные технологии в спортивно-рекреационной деятельности Уметь: планировать специфические результаты для достижения общей цели применительно к условиям их реализаций; отбирать физкультурные технологии и формы контроля для реализации поставленных задач Владеть: методами достижения образовательных результатов; педагогически организованным процессом управления развитием культуры движений

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц (180 академических часов).

а) очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	10 семестр	всего
Общая трудоёмкость	180	180
Контактная работа:	41,25	41,25
Лекции (Л)	20	20
Практические занятия (ПЗ)	20	20
Консультации	1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	138,75	138,75
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	34	34
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	50	50
- подготовка к практическим занятиям;	44	44
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	10,75	10,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	экзамен	

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.	14		2		12
3	Задачи и этапы обучения плаванию.	16	2	2		12
4	Силы, действующие на тело пловца в воде. Плавучесть.	14	2			12
5	Основные термины и понятия	14	2			12
6	Методы и основные группы упражнений при начальном обучении плаванию.	18	2	2		14
7	Свойства воды, техника стартов и спортивных способов плавания.	14		2		12
8	Анализ техники плавания способом кроль на груди.	18	2	2		14
9	Анализ техники плавания способом брасс.	16		2		14
10	Анализ техники плавания способом дельфин-скоростной баттерфляй.	18	2	2		14
11	Урок физкультуры по плаванию.	20	2	2		16
12	Основные средства обучения плаванию.	20	2	2		16
13	Правила проведения соревнований по плаванию.	20	2	2		16
	Итого:	216	20	20		176
	Всего:	216	20	20		176

б) заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	10 семестр	всего
Общая трудоёмкость	180	180
Контактная работа:	21,25	21,25
Лекции (Л)	10	10
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Консультации	1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	158,75	158,75
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	34	34
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	68	68
- подготовка к практическим занятиям;	46	46
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	10,75	10,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	экзамен	

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.	13	1			12
2	Значение плавания и его влияние на организм занимающихся.	13	1			12
3	Задачи и этапы обучения плаванию.	14	1	1		12
4	Силы, действующие на тело пловца в воде. Плаучесть.	13	1			12
5	Основные термины и понятия	13	1			12
6	Методы и основные группы упражнений при начальном обучении плаванию.	15	1	2		12
7	Свойства воды, техника стартов и спортивных способов плавания.	13	1			12
8	Анализ техники плавания способом кроль на груди.	14	1	1		12
9	Анализ техники плавания способом брасс.	15		1		14
10	Анализ техники плавания способом дельфин-скоростной баттерфляй.	15		1		14
11	Урок физкультуры по плаванию.	13		1		12
12	Основные средства обучения плаванию.	15	1	2		12
13	Правила проведения соревнований по плаванию.	14	1	1		12
	Итого:	180	10	10		160
	Всего:	180	10	10		160

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 13. 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)

а) очная форма обучения

№ 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	6	Методы и основные группы упражнений при начальном обучении плаванию.	2
4	7	Свойства воды, техника стартов, поворотов, способы спортивного плавания.	2
5	8	Анализ техники плавания способом кроль на груди.	2
6	9	Анализ техники плавания способом кроль на спине.	2
7	10	Анализ техники плавания способом брасс.	2
8	11	Анализ техники плавания способом дельфин-скоростной баттерфляй.	2
9	12	Урок физкультуры по плаванию, цель, задачи, методы и методика проведения.	2
10	13	Основные средства обучения плаванию. Требования к проведению игр: содержание, правила, характер.	2
		Итого:	20

б) заочная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	3	Задачи и этапы обучения плаванию. Программа начального обучения плаванию.	1
2	6	Методы и основные группы упражнений при начальном обучении плаванию.	2
3	8	Анализ техники плавания способом кроль на груди.	1
3	9	Анализ техники плавания способом кроль на спине.	1
4	10	Анализ техники плавания способом брасс.	1
4	11	Анализ техники плавания способом дельфин-скоростной баттерфляй.	1
5	12	Урок физкультуры по плаванию, цель, задачи, методы и методика проведения.	2
1	13	Основные средства обучения плаванию. Требования к проведению игр: содержание, правила, характер.	1
		Итого:	10

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586544>

2. Плавание : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. —

Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586545>

3. 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.

4. 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

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. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.
2. ГТО. Информационный сайт – <https://www.gto.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации – <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / режим доступа : <http://minsportturizm.orb.ru>
5. Научная библиотека Оренбургского государственного университета имени В.А. Бондаренко - <https://lib.osu.ru/>

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Операционная система РЕД ОС (для рабочих станций)	Образовательная лицензия от 26.06.2025 г. на 3 года для 250 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.
Альтернативная реализация среды исполнения программ Microsoft Windows для ОС на базе ядра Linux	WINE	Свободное ПО, https://wiki.winehq.org/Licensing
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home/
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, https://www.videolan.org/legal.html
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 http://sunrav.og-ti.ru/

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
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, 2-403. -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