

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.09
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Плавание

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)/специализация
Физическая культура и спорт

Форма обучения: очная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 5 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	5	Итого
Форма контроля	экзамен	
Вид занятий		
Лекции	16	16
Лабораторные		
Практические	48	48
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	64,35	64,35
Самостоятельная работа	80	80
Контроль	35,65	35,65
Итого	180	180

Рабочую программу составил(и):

Доцент, к.п.н, доцент Лазунина И.В.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

ассистент, Лябина Е.Н.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) Физическая культура и спорт

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2030 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания №2 от «22» _сентября_ 2025 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – обеспечить профессионально-методическую подготовку, необходимую будущим бакалаврам для осуществления физического воспитания средствами плавания

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина:
«Физическая культура и спорт», «Теория и методика физической культуры»

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Гигиенические основы физической культуры и спорта», «Теория спорта»

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-1 Способен преподавать предметы в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, достигать результаты при использовании форм и методов обучения (в том числе выходящими за рамки учебных занятий), методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения	ПК-1.1. Использует требования федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы при преподавании предметов	Знать: федеральные государственные образовательные стандарты и основные общеобразовательные программы
		Уметь: использовать требования федеральных государственных образовательных стандартов
		Владеть: методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения
	ПК-1.2. Понимает важность достижения результатов при использовании форм и методов обучения (в том числе выходящими за рамки учебных занятий) методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения	Знать: формы и методы обучения (в том числе выходящими за рамки учебных занятий) методы педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения
		Уметь: использовать формы и методы обучения (в том числе выходящими за рамки учебных занятий)
		Владеть: методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения
	ПК-1.3. Использует методы педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта,	Знать: методы педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта
		Уметь: достигать результаты при использовании форм и методов обучения (в том числе выходящими за

	а также в педагогическом процессе по физическому воспитанию.	рамки учебных занятий), методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения
		Владеть: методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Л1	Спортивное плавание и водные виды спорта	5	2			
	Л2	Основы техники спортивного плавания	5	2			
	Л3	Основы обучения и тренировки	5	2			
	Л4	Средства и методы обучения и тренировки	5	2			
	Л5	Организация занятий по плаванию	5	2			
	Л6	Организация соревнований по плаванию	5	2			
	Л7	Основы прикладного плавания	5	2			
	Л8	История развития плавания	5	2			
	Пр3 1	Обучение технике плаванию кролем на спине	5	2		-	

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр3 2	Обучение технике плаванию кролем на спине	5	2		-	
	Пр3 3	Обучение технике плавания кроль на спине	5	2		-	
	Пр3 4	Обучение технике плавания кролем на спине	5	2		-	
	Пр3 5	Обучение технике плавания кролем на спине	5	2		-	
	Пр3 6	Сдача норматива - проплывание 50 м кролем на спине	5	2	20	-	сдача норматива
	ИД3	Составление конспекта в рабочей тетради по теме Методика обучения технике плавания "кроль на спине"	5	20	10	-	конспектирование
	Пр3 7	Обучение технике плавания кроль на груди Практическое занятие.	5	2			
	Пр3 8	Обучение технике плавания кроль на груди	5	2			

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр3 9	Обучение технике плавания кроль на груди	5	2			
	Пр3 10	Обучение технике плавания кроль на груди	5	2			
	Пр3 11	Обучение технике плавания кроль на груди	5	2			
	Пр3 12	Сдача норматива - проплывание 50 м кролем на груди	5	2	20		сдача норматива
	ИД3 2	Составление конспекта в рабочей тетради по теме Методика обучения технике плавания "кроль на груди"	5	20	10		конспектирование
	Пр3 13	Обучение технике плавания брасс	5	2			
	Пр3 14	Обучение технике плавания брасс	5	2			
	Пр3 15	Обучение технике плавания брасс	5	2			
	Пр3 16	Обучение технике плавания брасс	5	2			

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	ПрЗ 17	Обучение технике плавания брасс	5	2			
	ПрЗ 18	Сдача норматива - проплывание 50 метров брассом	5	2	10		сдача норматива
	ИДЗ 3	Составление конспекта в рабочей тетради по теме "Методика обучения технике плавания "брасс"	5	20	10		конспектирование
	ПрЗ 19	Обучение технике плавания баттерфляй	5	2			
	ПрЗ 20	Обучение технике плавания баттерфляй	5	2			
	ПрЗ 21	Обучение технике плавания баттерфляй	5	2			
	ПрЗ 22	Обучение технике плавания баттерфляй	5	2			
	ПрЗ 23	Обучение технике плавания баттерфляй	5	2			
	ПрЗ 24	Сдача норматива - проплывание 50 м стилем баттерфляй	5	2	10		сдача норматива

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	ИДЗ 4	Составление конспекта в рабочей тетради по теме "Методика обучения плаванию технике "баттерфляй"	5	20	10		конспектирование
	Итоговый тест по курсу через ОТ	Итоговое тестирование.	5		100	-	тестовые задания
	Посещаемость				10		
	ПА			0,35			
	Контроль			35,65			
Итого:				180	200		

Схема расчета итогового балла: Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)

85-100 баллов – отлично

70-84 баллов – хорошо

55-69 баллов – удовлетворительно

0-54 баллов - неудовлетворительно

5. Образовательные технологии

При обучении используются следующие образовательные технологии, направленные на формирование компетенций выпускника:

- технология традиционного обучения (практические занятия, самостоятельная работа)

Формы обучения:

- технология развития критического мышления - организация учебного процесса, при котором студенты проверяют; анализируют, развивают, применяют получаемую информацию с целью развития когнитивных умений и навыков.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Работа с рекомендованной литературой

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов:

- план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения,
- текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника,
- свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом,
- тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу.

В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
5	ПК-1	Сдача норматива, конспектирование Тестовые задания № 1-200 Вопросы к экзамену

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Конспектирование

Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

№ п/п	Темы
1	Методика обучения технике плавания «кроль на спине»
2	Методика обучения технике плавания «кроль на груди»
3	Методика обучения технике плавания «брасс»
4	Методика обучения плаванию технике «баттерфляй»

Краткое описание и регламент выполнения

1. Определите цель составления конспекта.
2. Читая изучаемый материал в электронном виде в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.
3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.
4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.
5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).
6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.
7. Для того, чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.
9. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

Критерии оценки:

Индивидуальное домашнее задание ИДЗ	10 баллов - конспект составлен без замечаний, 5 баллов - конспект составлен, но имеются замечания, которые необходимо устранить, 0 баллов - конспект не сдан
-------------------------------------	---

7.2.2 Критерии оценки ИДЗ и сдачи нормативов

Наименование учебных мероприятий	Типы учебных мероприятий	Количество баллов	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
Практическое занятие (сдача норматива)	Практическое занятие	20	Допускаются все студенты	20 баллов - юн до 32 сек , дев до 58 сек, 10 баллов - юн больше 32 сек, дев больше 58 сек, 0 баллов - норматив не сдавали
Индивидуальное домашнее задание 1	Индивидуальное домашнее задание	10	Допускаются все студенты	10 баллов - конспект составлен без замечаний, 5 баллов - конспект составлен, но имеются замечания, которые необходимо устранить, 0 баллов - конспект не сдан
Практическое занятие (сдача норматива)	Практическое занятие	20	Допускаются все студенты	20 баллов - юн не более 1 мин, дев не более 1.10, 10 баллов - юн. больше 1 мин, дев. более 1.10, 0 баллов - норматив не сдан
Индивидуальное домашнее задание 2	Индивидуальное домашнее задание	10	Допускаются все студенты	10 баллов - конспект составлен без замечаний, 5 баллов - конспект составлен с замечаниями, которые необходимо исправить, 0 баллов -конспект не сдан
Практическое занятие (сдача норматива)	Практическое занятие	10	Допускаются все студенты	10 баллов - юн не более 1.10, дев. не более 1.25, 5 баллов - юн. более 1.10, дев. более 1,25, 0 баллов - норматив не сдан
Индивидуальное домашнее задание 3	Индивидуальное домашнее задание	10	Допускаются все студенты	10 баллов - конспект составлен без замечаний 5 баллов - конспект составлен, но имеются замечания,которые необходимо исправить, 0 баллов - конспект не сдан
Практическое занятие (сдача норматива)	Практическое занятие	10	Допускаются все студенты	10 баллов - юн. не более 58 сек, дев. не более 1.10, 5 баллов - юн.более 58 сек, дев. более 1.10, 0 баллов - норматив не сдан
Индивидуальное домашнее задание 4	Индивидуальное домашнее задание	10	Допускаются все студенты	10 баллов - конспект составлен без замечаний, 5 баллов - конспект составлен, но имеются замечания, которые необходимо исправить, 0 баллов - конспект не сдан

Наименование учебных мероприятий	Типы учебных мероприятий	Количество баллов	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
Пересдача зачета (экзамена) преподавателю	Пересдача	20	Допускаются студенты, не набравшие 40 баллов по накопительному рейтингу	
Схема расчета итоговой оценки:		Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе		

7.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 5

	Вопросы к экзамену
1.	Спортивное плавание и водные виды спорта
2.	Понятие о технике плавания
3.	Техника плавания способом кроль на груди. Общая характеристика способа
4.	Техника плавания способом кроль на груди. Положение тела и движения ногами
5.	Техника плавания способом кроль на груди. Движения руками и дыхание
6.	Техника плавания способом кроль на груди. Общее согласование движений
7.	Техника плавания способом кроль на спине. Общая характеристика способа
8.	Техника плавания способом кроль на спине. Положение тела и движения ногами
9.	Техника плавания способом кроль на спине. Движения руками и дыхание
10.	Техника плавания способом кроль на спине. Общее согласование движений
11.	Техника плавания способом брасс. Общая характеристика способа
12.	Техника плавания способом брасс. Положение тела и движения ногами
13.	Техника плавания способом брасс. Движения руками и дыхание
14.	Техника плавания способом брасс. Общее согласование движений
15.	Техника плавания способом баттерфляй. Общая характеристика способа
16.	Техника плавания способом баттерфляй. Движения ногами
17.	Техника плавания способом баттерфляй. Движения руками и дыхание
18.	Техника плавания способом баттерфляй. Общее согласование движений
19.	Техника выполнения стартов. Старт с тумбочки
20.	Техника выполнения стартов. Старт из воды
21.	Открытый плоский поворот при плавании кролем на груди
22.	Открытый плоский поворот при плавании кролем на спине
23.	Поворот кувырком вперед (поворот с вращением без касания рукой стенки) при плавании кролем на груди

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
5	Экзамен по накопительному рейтингу	отлично	85-100
		хорошо	70-84
		удовлетворительно	55-69
		неудовлетворительно	0-54

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Булгакова, Н. Ж.	Плавание	учебник	2017	ЭБС "ZNANIUM.COM"
2	Гумеров Р. А.	Теория и методика обучения плаванию	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
3	Степанова М. В.	Плавание в системе физического воспитания студентов вузов	учебное пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Карась Т. Ю	Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. - практ. пособие / Т. Ю. Карась; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - 2-е электронное издание. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 131 с.	учебно-практическое пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс]: мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа: apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс]: реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа: scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000– . – Режим доступа: elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс]: [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа: link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс]: коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа: sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс]: журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа: cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс]: электронная информация: архив научных журналов. – Москва: НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znanium.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно
2	Office Standart	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория	Парты (монблок) двухместные; стол преподавательский; стул, доска аудиторная; проектор.

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	
2	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет, компьютерные столы, кафедра.
3	Бассейн	Технологическое оборудование, спортивный инвентарь для плавания