

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО:

На заседании методического совета
Протокол № 4 от 30.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «НИК»

И.Б. Байсонгуров
Приказ № 134/1 от 08.05.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.15 Плавание

специальность
49.02.03 Спорт

Форма обучения: **очная**
Год начала подготовки: **2026**

Махачкала 2026

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21 апреля 2021 г. № 193.

Организация-разработчик: ПОАНО «Национальный инновационный колледж».

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.

1.1.Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.15 «Плавание» является частью образовательной программы подготовки специалистов по специальности СПО 49.02.03 «Спорт».

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования специальности 49.02.03 «Спорт» и учебным планом подготовки специалистов по специальности 49.02.03 «Спорт».

1.2.Место учебной дисциплины

Учебная дисциплина ОП.15 «Плавание» входит в вариативную часть общепрофессионального цикла дисциплин учебного плана основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.03 Спорт.

Учебная дисциплина ОП.15 «Плавание» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.03 «Спорт» и обеспечивает продолжение формирования знаний и умений студентов, получаемых в ходе изучения дисциплин: «Анатомия», «Педагогика»,

«Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности», «Гимнастика», «Основы биомеханики», «Теория и история физической культуры и спорта», необходимых для подготовки специалиста.

Изучение дисциплины ОП.15 «Плавание» позволит подготовиться к усвоению последующих дисциплин: «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж», «Теория и методика избранного вида спорта», «Гигиенические основы физической культуры и спорта», «Основы антидопингового обеспечения», профессионального модуля ПМ.01 «Организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта» в процессе изучения междисциплинарных курсов: МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта», МДК.01.02 «Организация судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта», подготовки к демонстрационному экзамену.

Форма промежуточной аттестации – экзамен, дифференцированный зачет.

1.3.Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью изучения курса является формирование систематизированных знаний в области плавания.

Задачами изучения курса является:

- формирование знаний у студентов в области теории и методики плавания;
- готовность применения знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности.

В процессе изучения дисциплины ОП.15 «Плавание» студент овладевает

следующими:

общими компетенциями:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

профессиональными компетенциями:

ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта;

ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта;

1.4 Умения и знания, приобретаемые в ходе обучения:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

У1 подбирать и применять на занятиях по плаванию соответственно поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса;

- применять средства и методы для преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания.

Знать:

- основы техники спортивных и прикладных способов плавания, а также требованиям к их рациональным вариантам;

- основы теории и методики преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания, приемы общения с занимающимися на занятиях плаванием;

- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.

Навыки:

- применения знаний о методиках плавании и навыков плавания в своей профессиональной деятельности.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	142
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	110
в том числе:	
лекционные занятия	55
практические занятия	55
Самостоятельная работа обучающегося	32
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1.			
Тема 1.1 Плавание в системе физического воспитания. История возникновения и развития плавания. Современное состояние и перспективы развития	Лекционные занятия Содержание учебного материала: Плавание как спортивно-педагогическая дисциплина. Определение и содержание дисциплины. Значение плавания в системе физического воспитания. История возникновения и развития плавания. Современное состояние и перспективы развития.	4	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Практическое занятие	4	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
Тема 1.2 Основы начального обучения плаванию	Лекционные занятия Содержание учебного материала: Основные задачи, особенности использования методов и средств обучения плаванию. Методика начального обучения плаванию. Обучение плаванию в образовательных организациях. Методика обучения плаванию детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. Организация и проведение спортивных и физкультурно-массовых мероприятий по плаванию.	8	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Практическое занятие	8	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
Раздел 2.			
Тема 2.1 Способы спортивного плавания. Общая	Лекционные занятия Содержание учебного материала: Общая характеристика	10	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2

схема и особенности обучения спортивным способам плавания	спортивных способов плавания. Биомеханические основы плавания, понятие о технике, общие требования к рациональной технике плавания, согласование движений. Методическая последовательность при изучении техники спортивных способов плавания. Методы и средства обучения. Методика обучения технике старта и поворотов.		
	Практическое занятие	10	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2 2
Раздел 3.			
Тема 3.1 Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди	Лекционные занятия	8	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Содержание учебного материала:		
	Методика обучения технике плавания кролем на груди. Ошибки, методика их исправления. Методика обучения технике выполнения старта кролем на груди. Методика обучения технике выполнения поворотов кролем на груди.		
	Практическое занятие	8	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Самостоятельная работа	10	
Тема 3.2 Обучение и совершенствование техники плавания кролем на спине	Лекционные занятия	6	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Содержание учебного материала:		
	Методика обучения технике плавания кролем на спине. Ошибки, методика их исправления. Методика обучения технике выполнения старта кролем на спине. Методика обучения технике выполнения поворота кролем на спине.		
	Практическое занятие	6	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Самостоятельная работа	10	
Раздел 4.			
Тема 4.1 Обучение	Лекционные занятия	6	ОК 08; ПК

и совершенствование техники плавания баттерфляем	Содержание учебного материала: Методика обучения техники плавания баттерфляем. Ошибки, методика их исправления. Методика обучения технике выполнения стартов плавания баттерфляем. Методика обучения технике выполнения поворота в плавании баттерфляем.		1.1; ПК 1.2
	Практическое занятие	6	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Самостоятельная работа	4	
Тема 4.2 Обучение и совершенствование техники плавания брассом	Лекционные занятия Содержание учебного материала: Методика обучения техники плавания брассом. Ошибки, методика их исправления. Методика обучения технике выполнения старта в плавании брассом. Методика обучения технике выполнения поворота в плавании брассом.	6	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Практическое занятие	6	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Самостоятельная работа	4	
Тема 4.3 Обучение и совершенствование техники комплексным плаванием	Лекционные занятия Содержание учебного материала: Обучение и совершенствование стартов и поворотов в комплексном плавании. Особенности прохождения дистанции.	2	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Практическое занятие	2	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
Раздел 5.			
Тема 5.1 Основы прикладного плавания	Лекционные занятия Содержание учебного материала: Виды и способы прикладного плавания. Техника прикладного плавания. Методика обучения прикладным способам плавания. Организация спасательных работ.	5	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Практическое занятие	5	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Самостоятельная работа	4	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2

Лекционные занятия	55
Практические занятия	55
Самостоятельная работа обучающихся	32
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
Всего:	142

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению учебного процесса

Кабинеты «Общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей»

№	Наименование	Тип
1	столы аудиторные, стулья аудиторные	Мебель
2	стол преподавателя, стул преподавателя	Мебель
3	компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь)	ТС
4	экран (доска)	ТС
5	мультимедиапроектор	ТС

Спортивный комплекс

№	Наименование	Тип
1	стол преподавателя, стул преподавателя	Мебель
2	шкафы для одежды	Мебель
3	стулья/скамейки	Мебель
4	нудлы, доски, тонущие игрушки, лопатки, колобашки и ласты	Оборудование
5	компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь)	ТС
6	комплект учебно-методических материалов	УМК

Кабинет «Самостоятельной и воспитательной работы»

№	Наименование	Тип
1	столы аудиторные, стулья аудиторные	Мебель
2	стол преподавателя, стул преподавателя	Мебель
3	МФУ	Оборудование
4	компьютер с программным обеспечением для преподавателя	ТС

№	Наименование	Тип
	(системный блок, монитор, клавиатура, мышь) с выходом в Интернет	
5	экран (доска)	ТС
6	мультимедиапроектор	ТС
7	комплект методических материалов	УМК

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Основная литература:

1. Агеева, Г. Ф. Плавание : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 64 с. — ISBN 978-5-507-55056-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/516247>

2. Лушпа, А. А. Плавание : учебное пособие / А. А. Лушпа. — Кемерово : КемГУ, 2012. — 108 с. — ISBN 978-5-8353-1333-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/44365>

3. Сичкарёв, В. И. Штормовое плавание : учебное пособие / В. И. Сичкарёв. — Новосибирск : СГУВТ, 2022 — Часть 1 — 2022. — 139 с. — ISBN 978-5-8119-0898-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/293441>

3.3. Перечень лицензионного учебного программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Yandex https://ya.ru	Браузер
OpenOffice	Программное обеспечение для работы с электронными документами
7-zip	Архиватор

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - подбирать и применять на занятиях по плаванию соответственно поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса; - применять средства и методы для	Текущий контроль: тестовое задание устный опрос Промежуточная аттестация: экзамен, дифференцированный

преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания.	зачет
Знать: - основы техники спортивных и прикладных способов плавания, а также требованиям к их рациональным вариантам; - основы теории и методики преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания, приемы общения с занимающимися на занятиях плаванием; - средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.	
Навыки: - применения знаний о методиках плавании и навыков плавания в своей профессиональной деятельности.	

5. Адаптация рабочей программы при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

6. Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Организационно-методические рекомендации для проведения

тренировочных занятий по плаванию

2. Развитие плавания в Астраханской области
3. Состояние и развитие плавания в настоящее время
4. Методы начального обучения технике спортивных способов плавания и

основные средства

5. Организация плавания в спортивных лагерях
6. Содержание программы соревнований по плаванию на Олимпийских играх
7. Динамика плавания (сопротивление воды, подъемная сила, продвижение пловца в воде)
8. Механика плавания (свойства воды, удельный вес тела, плавучесть тела)
9. История развития плавания в дореволюционной России, после Великой Отечественной войны
10. Плавание как спортивно-педагогическая дисциплина.
11. Определение и содержание предмета
12. Устройство и оборудование спортивных сооружений. Эксплуатация спортивных сооружений
13. Организация и судейство соревнований по плаванию
14. Состав судейской коллегии при проведении соревнований по плаванию городского масштаба
15. Специальная терминология в спортивном плавании
16. Меры предосторожности во время занятий в воде. Гигиена плавания
17. Значение плавания в системе физического воспитания
18. Основные методы обучения плаванию и их характеристика
19. Организация, планирование и учет учебно-спортивной работы
20. Игры и развлечения в воде