Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Степанов Максим Сергеевич
Должность: Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
Дата подписания: 08.10.2026 17:52:10
Уникальный программный ключ:
ac103ec627087a9e59e034d124a15f7791e5a3e

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики плавания, гребного и конного спорта

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Начальник учебно-методического управления	Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко	канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов
_____	_____
«23» июня 2026 г.	«23» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (Плавание)»

Б1.О.32.05

Направление подготовки
49.03.02 Физическая культура

Наименование ОПОП
«Физическая культура для различного контингента населения»
«Физическая культура в образовательных учреждениях»

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная/заочная

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО	Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №8 от 08.06.2026 г.)
И.о. декана факультета физической культуры	Декан факультета заочной формы обучения,	Заведующий кафедрой,
канд. пед. наук, доцент	канд. пед. наук, профессор	к.п.н., доцент В.В. Смирнов
_____О.В. Марандыкина	_____В.Х. Шнайдер	_____
17 июня 2026г.	«17» июня 2026 г.	«08» июня 2026 г.

Малаховка 2026

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 940 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48566), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 1456 от 26 ноября 2020 г. г.

Составители рабочей программы:

Смирнов В.В. к.п.н,, доцент

Лаврентьева Д.А. к.п.н., доцент

Семенова С.М. ст.преподаватель

Рецензенты:

Дунаев К.С.
д.п.н, профессор
зав. кафедры ТиМ спорта

Зулаев И.И.
к.п.н., доцент, зав. кафедрой
ТиМ тяжелой атлетики им. А.Н. Воробьева

Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01):

Код ПС	Профессиональный стандарт	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ	Аббрев. исп. в РПД
05 Физическая культура и спорт			
05.005	"Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта"	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 27.05.2022г., регистрационный № 68615)	СИМР

1. Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОПК-1 – способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
ОПК-3 – способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.
ОПК-7 – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

Результаты обучения по дисциплине:

Формируемые компетенции	Соотнесённые профессиональные стандарты	Планируемые результаты обучения
УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**С/02.4** – Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию (обобщённая функция С «Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися»)	**Знать:** – влияние занятий плаванием на функциональные системы организма и физическую подготовленность; – способы поддержания должного уровня физической подготовленности средствами плавания. **Уметь:** – выполнять комплексы упражнений по плаванию для поддержания и развития физических качеств; – демонстрировать рациональную технику плавания. **Владеть:** – навыками плавания для поддержания физической формы и работоспособности.
ОПК-1 – способен планировать содержание занятий с учётом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей	**С/02.4** – Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию	**Знать:** – теорию физической культуры и физиологическую характеристику нагрузки в плавании; – анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся разного пола и возраста; – методику планирования занятий по обучению плаванию. **Уметь:** – составлять план занятия по

занимающихся различного пола и возраста		плаванию с учётом возраста, пола и уровня подготовленности занимающихся; – подбирать средства и методы, дозировать физическую нагрузку. **Владеть:** – навыками планирования содержания занятий по плаванию.
ОПК-3 – способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	**С/02.4** – Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию	**Знать:** – средства, методы и приёмы обучения плаванию; – основы двигательного и когнитивного обучения в плавании; – методику проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по плаванию. **Уметь:** – проводить занятия по плаванию с использованием различных методов и приёмов; – демонстрировать технику спортивного плавания, погружения, старта, поворота; – организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия по плаванию. **Владеть:** – навыками проведения занятий и мероприятий по плаванию.
ОПК-7 – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	**С/02.4** – Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию	**Знать:** – правила безопасности на воде и профилактику травматизма при занятиях плаванием; – алгоритмы оказания первой доврачебной помощи. **Уметь:** – обеспечивать соблюдение техники безопасности на занятиях по плаванию; – проводить инструктаж по безопасному поведению на воде; – оказывать первую доврачебную помощь. **Владеть:** – навыками контроля безопасности, профилактики травматизма и оказания первой помощи при занятиях плаванием.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Теория и методика обучения базовому виду спорта (плавание)» в структуре образовательной программы относится к обязательной части.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 72 часа изучается в 4 семестре в очной форме обучения, в 7 семестре заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

очная форма обучения

Вид учебной работы		*Всего часов*	*Семестры*
			4
Контактная работа преподавателя с обучающимися		**24**	**24**
В том числе:		-	
Лекции (Л)		2	2
Практические занятия (ПЗ)		22	22
Самостоятельная работа		**48**	**48**
Вид промежуточной аттестации зачет			**з**
Общая трудоемкость	**часы**	**72**	**72**
	Зачетные единицы	**2**	**2**

заочная форма обучения

Вид учебной работы		*Всего часов*	*Семестры*
			7
Контактная работа преподавателя с обучающимися		**8**	**8**
В том числе:		-	
Лекции (Л)		-	-
Практические занятия (ПЗ)		8	8
Самостоятельная работа		**64**	**64**
Вид промежуточной аттестации зачет			**з**
Общая трудоемкость	**часы**	**72**	**72**
	Зачетные единицы	**2**	**2**

4. Содержание дисциплины:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела
1	Техника спортивных и прикладных способов плавания	1. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брассом, баттерфляем. 2. Прикладное плавание. 3. Техника плавания способом на боку и брассом на спине
2	Методика обучения плаванию и начальная тренировка.	1. Задачи обучения плаванию. 2. Особенности организации занятий. 3. Программа обучения плаванию в школе и оздоровительных лагерях. 4. Особенности работы с контингентом различного возраста. 5. Принципы спортивной тренировки. 6. Основные методы спортивной тренировки. 7. Средства, применяемые при тренировке пловцов
3	Организация соревнований и судейство	1. Правила прохождения дистанции различными способами. 2. Выполнение функций судей на соревнованиях среди спортсменов различных специализаций. 3. Разбор часто встречающихся ошибок при проведении соревнований.
4	Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях плаванием	1.Правила поведения занимающихся плаванием в бассейне. 2. Правила поведения занимающихся плаванием на открытом водоеме (реке и озере). 3. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию. 4. Методика спасения и оживления пострадавших на воде. 5. Особенность построения занятий по плаванию в зависимости от возраста обучающихся и места проведения занятий.

5. Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий:

:*очная форма обучения*

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Виды учебной работы			Всего часов
		Л	ПЗ	СРС	
1.	Техника спортивных и прикладных способов плавания	1	4	15	20
2.	Методика обучения плаванию и начальная тренировка.	1	18	19	38
3.	Организация соревнований и судейство	-	-	9	9
4.	Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях плаванием	-	-	5	5
	Всего:	**2**	**22**	**48**	**72**

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Виды учебной работы			Всего часов
		Л	ПЗ	СРС	
1.	Техника спортивных и прикладных способов плавания	-	2	18	20
2.	Методика обучения плаванию и начальная тренировка.	-	6	32	38
3.	Организация соревнований и судейство			9	9
4.	Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях плаванием			5	5
	Всего:	**-**	**8**	**64**	**72**

6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература

№ пп	**Наименование**	**Кол-во экземпляров**	
		библиотека	кафедра
1.	Лаврентьева Д. А. Формирование спортивной техники плавания с учетом моторной асимметрии у детей младшего школьного возраста / Д. А. Лаврентьева. – Малаховка, 2016. – 169 с.	21	1
2.	Обучение плаванию спортивным и самобытным способам на основе двигательной готовности: учебно-методическое пособие / Л. С. Малыгин и др./; МГАФК. – Малаховка, 2014. – 124 с. : ил. – Библиогр. : 121 – 123	100	4
3.	Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие для студентов вузов / Н.Ж. Булгакова М.: Академия, 2008. – 432с.	90	1
4.	Плавание: техника, методика обучения и тренировки: Курс лекций. учебное пособие. 1 часть /А.Ю.Александров, Е.Л.Фаворская, Д.А.Лаврентьева, А.В.Бакеев. МГАФК. – Малаховка 2016. – 116с.	50	4
5.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студентов высшего профессионального образования / под ред. А.А.Литвинова. _ М.: Акадкмия, 2013. – 267с. : ил.- (Бакалавриат)	38	1
6.	Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего образования / Н. Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова – 2-е издание., М. : «Академия», 2014._ 320с. (сер. Бакалавриат)	150	1
7.	Водные виды спорта : учебник / Н.Ж. Булгакова М. : Академия, 2003. – 315с.	91	-
8.	Плавание : учебное пособие /Ю. Ф. Скворцов, Л. С. Малыгин, Е. Л. Фаворская, Александров А.Ю. Малаховка, 2001.- 120с.	48	-
9.	Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности : учебно-методическое пособие / Л. С. Малыгин, Е. Л. Фаворская,	1	-

	Д. А. Раевский, Д. А. Лаврентьева ; МГАФК. - Малаховка, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 121-123. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей		
10.	Козлов, А. В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании : учебное пособие / А. В. Козлов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - табл. - Библиогр.: с. 132-134. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
11.	Крохина, Т. А. Особенности подготовки пловцов в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / Т. А. Крохина, Е. Г. Прыткова, И. М. Сазонова ; ВГАФК. - Волгоград, 2012. - Библиогр.: с. 70. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
12.	Плавание: техника, методика обучения и тренировка : курс лекций : учебное пособие. Ч. 1 / А. Ю. Александров, Е. Л. Фаворская, Д. А. Лаврентьева, А. В. Бакеев ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - ил. - библиогр.: с.112-113. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
13.	Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов : учебное пособие / В. И. Григорьев, А. И. Крылов, А. А. Литвинов, Е. В. Ивченко ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
14.	Школьникова, Л. Е. Организация занятий по плаванию в ВУЗе : учебное пособие / Л. Е. Школьникова, А. И. Морозов. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 158 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/70481.html (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
15.	Технико-тактическая подготовка пловца в паралимпийском спорте : монография / НГУ им. П. Ф. Лесгафта ; под ред. Д. Ф. Мосунова. - Санкт-Петербург, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная	1	-

	система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей		
16.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября2022г. № 1004— Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/87571.html — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
17.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 сентября 2022г №739. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/87548.html . — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
18.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022г№ 1005. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/87539.html — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
19.	Чертов, Н. В. Теория и методика плавания : учебник / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. — 452 c. — ISBN 978-5-9275-0929-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/47154.html (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
20.	Максимова, М. Н. Теория и методика синхронного плавания : учебник / М. Н. Максимова. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 304 c. — ISBN 978-5-906839-76-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63656.html (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
21.	ПЛАВАНИЕ: Методика обучения технике спортивного и прикладного плавания (курс лекций): учебное пособие Ч. 2 / Е.Л. Фаворская, Д.А. Лаврентьева, Г.В. Микряшов, С.М. Семенова; МГАФК.- Малаховка, 2022.-132с.	30	10

6.2. Дополнительная литература

№ пп	Наименование	Кол-во экземпляров	
		библиотека	кафедра
1.	Бурякин, Ф. Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики): учебное пособие / Ф. Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2017. - 367 с. - Библиогр. с. 359-367. - ISBN 978-5-4365-1947-0 : 300.00.	50	-
2.	Давыдов В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки. Теоретические и практические аспекты: монография /В. Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. – М.: Советский спорт, 2015. – 264с.: ил	3	-
3.	Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания : учебник / И. Л. Ганчар. - Минск : Четыре четверти: Экоперспектива, 1998.- 350с.	16	1
4.	Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования: учебник ч. 2 /И. Л. Ганчар. – Одесса: Друк, 2006 – 695с. : ил.	10	-
5.	Обучение плаванию самобытными способами : учебно-методическое пособие /Александров А. Ю.МГАФК. - Малаховка : ВИНИТИ, 2007. – 44с.	30	10
6.	Педагогическая технология плавательной подготовки и оздоровления студентов высших учебных заведений физической культуры : монография /В. А. Быков, А. Б. Куделин СГАФК. - Смоленск, 2009.-248с.	1	-
7.	Плавание : примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР /Кашкин А. А.М. : Советский спорт, 2006. – 215с.	91	1
8.	Плавание : учебник для педагогических факультетов ИФК /Н. Ж. Булгакова М. : Физкультура и спорт, 1984. – 288с.	263	1
9.	Плавание : учебник /В.Н. Платонов Киев : Олимпийская литература, 2000. -495с.	12	1
10.	Плавание : учебник /Н.Ж. Булгакова М. : Физкультура и спорт, 2001. -398с.	2	1
11.	Плавание : учебное пособие /Викулов А. Д. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-367с.	3	1
12.	Спортивное плавание : учебник для институтов физической культуры / Н. Ж. Булгакова М. : Физкультура, образование и наука, 1996. – 430с.	50	1
13.	Таланцев, А. Н. Рекомендации обучающимся по подготовке к государственному экзамену и защите выпускной квалификационной работы: учебно-методическое пособие для бакалавров и магистрантов вузов физической культуры / А. Н. Таланцев, А. С. Солнцева; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2017. - 48 с. - Библиогр.: с. 44-45.	50	-

14.	Спортивное плавание: путь к успеху : пер. с англ. Кн. 1 /В.Н. Платонов М. : Советский спорт, 2012.-479с.	5	1
15.	Спортивное плавание: путь к успеху : пер. с англ. Кн. 2 /В.Н. Платонов М. : Советский спорт, 2012.-543с.	5	1
16.	Основы техники спортивных способов плавания : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева; СибГУФК. - Омск, 2010. – 152с.	1	-
17.	Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: методические рекомендации / Т.Н. Павлова. – М., 2013. – 44с.	3	-
18.	Плавание. Теория и методика избранного вида спорта : курс лекций : учебное пособие /А. И. Погребной Краснодар, 2008. – 446с.	1	-
19.	Общие закономерности активного обучения спортивным двигательным действиям студентов вуза физической культуры : учебно-методическое пособие /Быков В. А.; СГАФКСТ. - Смоленск, 2011. – 87с.	1	-
20.	Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания : учебник / И. Л. Ганчар. - Минск : Четыре четверти: Экоперспектива, 1998. – 350с.	16	1
21.	Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студентов вузов./ Н.Ж. Булгакова М.: Академия, 2008. – 432с.	90	1
22.	Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие. /А. С. Казызаева, О. Б. Галеева СибГУФК. - Омск, 2010. – 152с.	1	-
23.	Козлов, А. В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь : учебное пособие / А. В. Козлов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 82. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
24.	Козлов, А. В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов : учебное пособие / А. В. Козлов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 131. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
25.	Основы подготовки спортсменов-пловцов с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие / В. Ю. Дубинина, И. В. Клешнев, М. Д. Мосунова [и др.] ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
26.	Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся : учебное пособие / Е. В.	1	-

	Ивченко, Р. В. Кууз, А. Ю. Липовка, Е. В. Ивченко ; НГУФК им. П. Ф. Легсафта. - Санкт-Петербург, 2014. - Библиогр.: с. 120-122. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей		
27.	Карась, Т. Ю. Теоретико-методические основы оздоровительного плавания : учебное пособие / Т. Ю. Карась. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 52 с. — ISBN 978-5-4497-0092-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/86455.html (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
28.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 120 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/74280.html (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
29.	Иванов, И. Н. Методические основы применения аквааэробики как средства адаптивной физической культуры для коррекции сколиоза у подростков с укороченной нижней конечностью : учебно-методическое пособие / И. Н. Иванов, Л. А. Емельянова, Л. О. Паршутина ; ВГАФК. - Волгоград, 2011. - табл. - Библиогр.: с. 43-44. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
30.	Аикина Л. И. Оздоровительное плавание : учебно-методическое пособие / Л. И. Аикина ; СибГУФК. - Омск, 2018. - ISBN 978-5-91930-095-3. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-

7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований https://antiplagiat.ru/
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru/
3. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
4. Московская государственная академия физической культуры https://mgafk.ru/
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) https://edu.mgafk.ru/portal

6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК https://vks.mgafk.ru/

7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки http://obrnadzor.gov.ru/ru/

8. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru

9. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) http://lib.mgafk.ru

10. Электронно-библиотечная система Elibrary https://elibrary.ru

11. Электронно-библиотечная система IPRbooks http://www.iprbookshop.ru

12. Электронно-библиотечная система РУКОНТ https://lib.rucont.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень специализированных аудиторий *(спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники:*

- учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа лекционный зал (аудитория № 1, 2) оснащены электронно-интерактивная доска компьютер с выходом в интернет, мультимедийное оборудование, экран, колонки для усиления звука

- учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория № 1) имеется мультимедийное оборудование, демонстрационные учебно-наглядные пособия;

- учебная аудитория для групповых и индивидуальны консультаций (аудитория № 3) с демонстрационными учебно-наглядными пособиями;

- помещение для самостоятельной работы (аудитория № 2) оснащено компьютером с выходом в интернет, МФУ, учебно-методической литературой.

- плавательный бассейн;
- тренажерный зал для занятий ОФП и СФП;
- игровой зал;
- учебные аудитории с доской;
- Компьютер, проектор, экран, ноутбук;
- сканер, копировальный аппарат;
- видеофильмы: «Техника спортивных способов плавания»;
«Методика обучения плаванию»
- CD и DVD диски

8.2 Программное обеспечение:

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;
- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);
- портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;
- принтер Брайля;
- портативное устройство для чтения и увеличения.

8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);
- «ElBrailleW14J G2;
- FM- приёмник ARC с индукционной петлей;
- FM-передатчик AMIGO T31;
- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

Приложение к рабочей программе дисциплины
«Теория и методика обучения базовым видам спорта (Плавание)»

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры
Кафедра Теории и методики плавания, гребного и конного спорта

Фонд оценочных средств
по дисциплине
«Теория и методика обучения базовым видам спорта: Плавание»
Б1.О.32.05

Направление подготовки
49.03.02 Физическая культура

Наименование ОПОП
«Физическая культура для различного контингента населения»
«Физическая культура в образовательных учреждениях»

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
(протокол №8 от 08.06.2026 г.)

заведующий кафедрой, к.п.н., доцент_____ В.В. Смирнов

Малаховка, 2026 год

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Паспорт фонда оценочных средств

Формируемые компетенции	Соотнесённые профессиональные стандарты	Планируемые результаты обучения	Индикаторы достижения
УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**С/02.4** – Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию (обобщённая функция С «Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися»)	**Знать:** – влияние занятий плаванием на функциональные системы организма и физическую подготовленность; – способы поддержания должного уровня физической подготовленности средствами плавания. **Уметь:** – выполнять комплексы упражнений по плаванию для поддержания и развития физических качеств; – демонстрировать рациональную технику плавания. **Владеть:** – навыками плавания для поддержания физической формы и работоспособности.	– Демонстрирует рациональную технику спортивного плавания. – Выполняет комплексы упражнений по плаванию для поддержания физической подготовленности. – Оценивает влияние занятий плаванием на собственное функциональное состояние.
ОПК-1 – способен планировать содержание занятий с учётом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки,	**С/02.4** – Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию	**Знать:** – теорию физической культуры и физиологическую характеристику нагрузки в плавании; – анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся разного пола и возраста; – методику планирования занятий по обучению	– Составляет план занятия по плаванию с учётом возраста, пола и уровня подготовленности занимающихся. – Подбирает средства и методы обучения плаванию в соответствии с физиологической характеристикой нагрузки.

анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста		плаванию. **Уметь:** – составлять план занятия по плаванию с учётом возраста, пола и уровня подготовленности занимающихся; – подбирать средства и методы, дозировать физическую нагрузку. **Владеть:** – навыками планирования содержания занятий по плаванию.	– Дозирует физическую нагрузку на занятии по плаванию адекватно анатомо-морфологическим и психологическим особенностям занимающихся.
ОПК-3 – способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	**С/02.4** – Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию	**Знать:** – средства, методы и приёмы обучения плаванию; – основы двигательного и когнитивного обучения в плавании; – методику проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по плаванию. **Уметь:** – проводить занятия по плаванию с использованием различных методов и приёмов; – демонстрировать технику спортивного плавания, погружения, старта, поворота; – организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия по плаванию. **Владеть:** – навыками проведения занятий и мероприятий по плаванию.	– Проводит занятия по плаванию с использованием различных средств, методов и приёмов двигательного и когнитивного обучения. – Демонстрирует технику спортивного плавания, погружения в воду, старта и поворота. – Организует и проводит физкультурно-спортивные мероприятия по плаванию.
ОПК-7 – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности,	**С/02.4** – Подготовка и проведение с занимающимися занятий по	**Знать:** – правила безопасности на воде и профилактику травматизма при занятиях плаванием; – алгоритмы оказания	– Проводит инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на воде.

профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	обучению плаванию	первой доврачебной помощи. **Уметь:** – обеспечивать соблюдение техники безопасности на занятиях по плаванию; – проводить инструктаж по безопасному поведению на воде; – оказывать первую доврачебную помощь. **Владеть:** – навыками контроля безопасности, профилактики травматизма и оказания первой помощи при занятиях плаванием.	– Контролирует соблюдение занимающимися мер безопасности на занятии по плаванию. – Демонстрирует приёмы оказания первой доврачебной помощи при типичных травмах и состояниях на воде.

2. Типовые задания:

2.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации:

Раздел 1. Техника спортивных и прикладных способов плавания.

1. Основные элементы техники плавания (на примере одного из способов).
2. Характеристика способа плавания кроль на груди (по элементам и общее согласование движений)
3. Характеристика способа плавания кроль на спине(по элементам и общее согласование движений)
4. Характеристика способа плавания брасс на груди (по элементам и общее согласование движений)
5. Характеристика способа плавания дельфин (по элементам и общее согласование движений)
6. Характеристика прикладного плавания.
7. Характеристика способа плавания брасс на спине.
8. Характеристика способа плавания на боку.
9. Техника облегченных способов плавания для лиц с ограниченными возможностями.

Раздел 2. Методика обучения плаванию и начальная тренировка.

1. Задачи обучения плаванию.
2. Особенности организации занятий.
3. Программа обучения плаванию в школе и оздоровительных лагерях.
4. Основные средства и методы, применяемые при массовом обучении плаванию.
5. Особенности работы с контингентом различного возраста.
6. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями

7. Принципы спортивной тренировки.
8. Основные методы спортивной тренировки.
9. Средства, применяемые при тренировке пловцов.

Раздел 3. **Организация соревнований и судейство.**

1. Правила прохождения дистанции различными способами.
2. Выполнение функции судей на соревнованиях.
3. Определение победителей.
4. Правила судейства соревнований для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Раздел 4. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях плаванием.

1. Правила поведения занимающихся плаванием в бассейне.
2. Правила поведения занимающихся плаванием на открытом водоеме (реке и озере).
3. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию.
4. Методика спасения и оживления пострадавших на воде. Особенность построения занятий по плаванию в зависимости от возраста обучающихся и места проведения занятий.

Критерии оценки:

Оценка	**Описание**
5	Балл «5» ставится в том случае, когда учащийся отлично разбирается в теме вопроса, легко и полно отвечает на вопросы преподавателя. Широко умеет использовать межпредметные связи.
4	Балл «4» ставится в том случае, когда учащийся хорошо , но с некоторыми незначительными недочетами разбирается в теме вопроса, без существенных затруднений и в надлежащем объеме отвечает на вопросы преподавателя. Умеет использовать межпредметные связи.
3	Балл «3 ставится в том случае, когда учащийся знает минимальный объем учебного материала , допускает не более 1-ой грубой ошибки и несколько незначительных, с трудом, но отвечает на вопросы преподавателя. Слабо выделяет связь настоящего вопроса с другими дисциплинами.
2	Балл «2» ставится в том случае, когда учащийся не в состоянии беседовать с преподавателем по вопросу, либо допускает грубые ошибки в терминологии и содержании настоящего вопроса.

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если его оценка варьируется в пределах от 3-х до 5-ти баллов;

- оценка «не зачтено» если его оценка соответствует 2-м баллам.

Примечание. Устный опрос оценивается оценкой "зачтено" либо " не зачтено"

2.2. Промежуточная аттестация

Комплект заданий контрольных нормативов по дисциплине

1. 50 м на скорость кролем на груди (ю-быстрее 1мин ., д - быстрее 1.мин.10 с.;
2. 300 м вольным стилем без учета времени;
3. Техника плавания способом кролем на груди (проплывание 50м)
4. Техника плавания способом кролем на спине (проплывание 50м)
5. Техника плавания способом брассом (проплывание 50м)
6. Техника прикладного плавания : проныр: девушки - 10 м, юноши -15м
7. Техника прикладного плавания: транспортировка утопающего - 25м (любым из способов)

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он проплыл указанную дистанцию согласно требованиям способа плавания, либо правил ныряния, его оценка варьируется в пределах от 3-х до 5-ти баллов;

- оценка «не зачтено» если его задание не выполнено, либо не удовлетворены требования способа плавания, либо правил ныряния, и (или) преодолеваемая дистанция меньше, указанной в задании.

2.3. Тестовые задания.

РАЗДЕЛ 1. Техника спортивных и прикладных способов плавания

Тест 1.

Проплыть 50 м на скорость кролем на груди (юноши- быстрее 1 мин, девушки - быстрее 1.мин. 10 с.

Тест 2.

Проплыть 300 м вольным стилем без учета времени

Тест 3.

Показать технику плавания кролем на груди (проплывание 50м)

Тест 4.

Показать технику плавания кролем на спине (проплывание 50м)

Тест 5.

Показать технику плавания брассом (проплывание 50м)

Тест 6.

Показать проныр: девушки - 10 м, юноши -15м

- осуществить транспортировку утопающего – 25 м (любым из способов)

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он проплыл указанную дистанцию согласно требованиям способа плавания, либо правил ныряния, его оценка варьируется в пределах от 3-х до 5-ти баллов;
- оценка «не зачтено» если его задание не выполнено, либо не удовлетворены требования способа плавания, либо правил ныряния, и (или) преодолеваемая дистанция меньше, указанной в задании.

2.4. Темы индивидуальных творческих заданий

Раздел 2. Методика обучения плаванию и начальная тренировка

Составить комплекс упражнений по обучению плаванию

№ п/п	Первая буква фамилии	Название темы /конспекта урока/
1	А,С	Упражнения для освоения с водной средой.
2	Б,Т	Обучение техники движений ног способом кроль на груди.
3	В,У	Обучение техники движений рук и дыхания способом кроль на груди.
4	Г,Ф	Обучение согласований движений ног, рук и дых. способом кроль на груди.
5	Д,Х	Обучение технике движений ног способом кроль на спине.
6	Е,Ц	Обучение технике движений рук способом кроль на спине.
7	Ж,Ч	Обучение согласований движений рук и ног способом кроль на спине.
8	З,Ш	Обучение технике движений ног способом брасс.
9	И,Щ	Обучение технике движений рук и дыхания способом брасс.
10	К,Э	Обучение согласований движений рук, ног и дыхания способом брасс.
11	Л,Ю	Обучение технике движений ног и туловища способом дельфин.
12	М,Я	Обучение технике движений рук и дыхания способом дельфин.
13	Н	Согласование движений в способе дельфин.
14	О	Обучение технике ныряния в длину и глубину
15	П	Обучение плаванию лиц зрелого возраста
16	Р	Обучение технике транспортировки пострадавших.

Критерии оценки: - оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если студент правильно составил комплекс упражнений по общепринятой форме, представил достаточное количество упражнений, грамотно составил дозировку упражнений, методические указания адекватны и достаточно полные и при этом не допустил боле 2-х грубых ошибок или 1 грубую ошибку и 1-2 незначительные ошибки;

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не представил по надлежащей форме комплекс упражнений, либо комплекс незакончен или его содержание не соответствует теме работы, а также, если было допущено более 2-х грубых ошибок.