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 17:48:15
Уникальный программный ключ:
ac103ec627087a9e59e034d124a15f779f2c5a5e

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.33.05

**Направление подготовки**
**49.03.04 Спорт**

Профиль
«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»
«Управление спортивной подготовкой в индивидуальных и командных видах спорта»

**Квалификация выпускника**
Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**
Очная/заочная

| СОГЛАСОВАНО | СОГЛАСОВАНО | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №8 от 08.06.2026 г.) |
|---|---|---|
| Декан тренерского факультета | Декан факультета заочной формы обучения, | Заведующий кафедрой, |
| канд. пед. наук, доцент | канд. пед. наук,,профессор | к.п.н., доцент В.В. Смирнов |
| _____А.В. Завьялов | _____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 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 25 сентября 2019 г., № 886 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный номер № 56284), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25 мая 2020 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 49.03.04):**

| Код ПС | Профессиональный стандарт | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ | Аббрев. исп. в РПД |
|---|---|---|---|
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | «Тренер» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023г. № 362н Зарегистрировано в Минюсте России 25 мая 2023 г. N 73442 | **Т** |
| 05.012 | «Тренер-преподаватель» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. N 952н Зарегистрировано в Минюсте России 25 января 2021 г. N 62203 (в ред. Приказа Минтруда России от 30.08.2023 N 686н) | **Т-П** |

**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 физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста
**ОПК-3** Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования
**ОПК-10** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.

**Результаты обучения по дисциплине:**

| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
|---|---|---|
| **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Т 05.003**<br>В/03.6<br>Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся | **УК-7.1 Знание** способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни<br>**УК-7.2 Умение** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности<br>**УК-7.3 Навыки** здоровье-сберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **ОПК-1**<br>Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории физической | **Т 05.003**<br>**В/02.6**<br>Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта<br><br>**Т-П 05.012**<br>**А/01.6** Планирование содержания занятий физической культурой и спортом | **ОПК-1.1. Знание** положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки |

| | | |
|---|---|---|
| культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | | **ОПК-1.2. Умение** планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки в плавании<br>**ОПК-1.3. Навыки** технологиями планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки |
| **ОПК-3** Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**<br>В/05.6<br>Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)<br><br>**Т-П 05.012**<br>**А/03.6** Проведение занятий физической культурой и спортом | **ОПК-3.1. Знание** средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения тренировочных занятий по плаванию<br>**ОПК-3.2. Умение** подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий по плаванию, составлять комплексы общеразвивающих упражнений<br>**ОПК-3.3. Навык владения** методикой проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности |
| **ОПК-10**<br>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма. | **Т-П 05.012**<br>**А/07.6** Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом | **ОПК-10.1. Знание** правила техники безопасности, причины травматизма, меры предупреждения на занятиях плаванием;<br>**ОПК-10.2. Умение** обеспечивать технику безопасности при выполнение упражнений на занятиях по плаванию,<br>**ОПК-10.3. Владеет** навыками обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по плаванию. |

## 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.<br>2. Прикладное плавание.<br>3. Техника плавания способом на боку и брассом на спине |
| 2 | Методика обучения плаванию и начальная тренировка. | 1. Задачи обучения плаванию.<br>2. Особенности организации занятий.<br>3. Программа обучения плаванию в школе и оздоровительных лагерях.<br>4. Особенности работы с контингентом различного возраста.<br>5. Принципы спортивной тренировки.<br>6. Основные методы спортивной тренировки.<br>7. Средства, применяемые при тренировке пловцов |
| 3 | Организация соревнований и судейство | 1. Правила прохождения дистанции различными способами.<br>2. Выполнение функций судей на соревнованиях среди спортсменов различных специализаций.<br>3. Разбор часто встречающихся ошибок при проведении соревнований. |
| 4 | Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях плаванием | 1.Правила поведения занимающихся плаванием в бассейне.<br>2. Правила поведения занимающихся плаванием на открытом водоеме (реке и озере).<br>3. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию.<br>4. Методика спасения и оживления пострадавших на воде.<br>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- | 1 | - |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | методическое пособие / Л. С. Малыгин, Е. Л. Фаворская, 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, | 1 | - |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная 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.33.05**

**Направление подготовки**
**49.03.04 Спорт**

Уровень высшего образования - бакалавр

**ОПОП**
«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»
«Управление спортивной подготовкой в индивидуальных и командных видах спорта»

**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

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | ЗУНы | Индикаторы достижения |
|---|---|---|---|
| **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Тренер 05.003** С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | **Знание** способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни **Умение** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности **Навыки** здоровье-сберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Обеспечивает должный уровень физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает правила и нормы здорового образа жизни Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности Владеет технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в базовых видах спорта (плавание) |
| **ОПК-1** Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной | **Т 05.003 С/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном (этапе | **Знание** положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные | Использует положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные |

| | | | |
|---|---|---|---|
| подготовки, сферы образования с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | спортивного специализации), **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства) **Т-П 05.012 А/01.6** Планирование содержания занятий физической культурой и спортом | аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки **Умение** планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки в плавании **Навыки** технологиями планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в плавании Планирует тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки в плавании Владеет технологиями планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, планирования занятий по плаванию, составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся. Разрабатывает планы учебно – тренировочного процесса проведения занятий на различных этапах подготовки для спортсменов пловцов с учетом возраста, пола и квалификации. Составляет конспекты проведения занятий по плаванию .в соответствии с поставленными задачами |
| **ОПК-3** Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003 С/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (спортивной дисциплине, группе | **Знание** средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения тренировочных занятий по плаванию **Умение** подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий по плаванию, составлять | Подбирает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения тренировочных занятий Применяет средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов)<br>**F/01.6**<br>Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды | комплексы общеразвивающих упражнений<br>**Навык владения** методикой проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности | Владеет методикой проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности<br>Составляет планы-конспекты занятий по обучению техники спортивных способов плавания и начальной тренировке |
| **ОПК-10.**<br>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма. | **Т-П 05.012**<br>**А/07.6**<br>Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом | **Знание** правила техники безопасности, причины травматизма, меры предупреждения на занятиях плаванием;<br>**Умение** обеспечивать технику безопасности при выполнение упражнений на занятиях по плаванию,<br>**Владеет** навыками обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по плаванию. | Знает правила техники безопасности, причины травматизма, меры предупреждения на занятиях плаванием;<br>Соблюдает технику безопасности при выполнение упражнений на занятиях по плаванию,<br>Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по виду спорта плавание.<br>Проводит беседы с занимающимися по технике безопасности и правилах поведения на воде. Проводит занятия с соблюдением техники безопасности, комплектуя группы по возрасту, полу, подготовленности. |

## 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 пронырь: 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.