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 17:53:51
Уникальный программный ключ:
ac103ec627087a9e59e034d124a15f77912c8a56

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
Начальник учебно-методического управления
канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко
«23» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов
«23» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«БАЗОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (Плавание)»

Б1.О.39.05

Направление подготовки
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Наименование ОПОП
«Лечебная физическая культура»
«Физическая реабилитация»
«Адаптивный спорт»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная/заочная

СОГЛАСОВАНО
И.о. декана факультета физической культуры
канд. пед. наук, доцент
О.В. Марандыкина
«17» июня 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета заочной формы обучения,
канд. пед. наук, профессор
В.Х Шнайдер
« 17 » июня 2026 г.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
(протокол №8 от 08.06.2026 г.)
Заведующий кафедрой,
к.п.н., доцент В.В. Смирнов
«08» июня 2026 г.

Малаховка 2026

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48563) с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 1456 от 26 ноября 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 49.03.02):

Код ПС	Профессиональный стандарт	Приказ Минтруда России	Аббрев. исп. в РПД
05 Физическая культура и спорт			
05.002	"Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту"	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от от 07.08.2025 № 483н (зарегистрировано в Минюсте России 10 сентября 2025 г. №83502)	**Т АФК**
05.004	"Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту "	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от от 07.08.2025 № 482н (зарегистрировано в Минюсте России 10 сентября 2025 г. №83503)	**ИМ АФК**

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 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 лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся

ОПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

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		УК-7.1. Знает: - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;

		- правила эксплуатации контрольно- измерительных приборов и инвентаря. **УК-7.2. Умеет:** - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. **УК-7.3. Имеет опыт:** - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
ОПК-1.	**Т АФК 05.002**	**ОПК-1.1. Знает:**

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 лиц с отклонениями в состоянии здоровья	**С/03.6** Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки занимающихся в соответствии с программой тренировочного этапа по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) **ИМ 05.004** **С/01.6** Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами	- воспитательные возможности занятий плаванием, - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы реализации здоровье-формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; **ОПК-1.2. Умеет:** - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий плаванию, в зависимости от поставленных задач; - распределять на протяжении занятия средства плавания, с

		учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании, - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений плавания, - оценивать качество выполнения упражнений плавании и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по плаванию, - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики

		развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; **ОПК-1.3. Имеет опыт:** - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - участия в судействе соревнования по плаванию; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
ОПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	**Т АФК 05.002** **С/02.6** Планирование и контроль результатов спортивной подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) **ИМ АФК 05.004** **В/01.6** Планирование спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта	**ОПК-13.1. Знает:** - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию, - правила и организация соревнований в плавании, - способы оценки результатов обучения плавании, - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС. **ОПК-13.2. Умеет:**

		- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию, - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию, в зависимости от поставленных задач; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. **ОПК-13.3. Имеет опыт:** - планирования занятий по плаванию, - планирования мероприятий оздоровительного характера с

		использованием средств плавания, - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
ОПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	**Т АФК 05.002** **С/03.6** Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки занимающихся в соответствии с программой тренировочного этапа по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) **ИМ АФК 05.004** **С/01.6** Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке	**ОПК-14.1. Знает:** - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - факторы и причины травматизма в процессе занятий плаванием,

		- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств плавания, - особенности занятий плаванием, с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; **ОПК-14.2. Умеет:** - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по плаванию, - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по плаванию, - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для

		устранения или снижения опасности. **ОПК-14.3. Имеет опыт:** - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию, - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина 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 в 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)	2	2
Практические занятия (ПЗ)	6	6
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	1	2	17	20
2.	Методика обучения плаванию и начальная тренировка.	1	4	33	38
3.	Организация соревнований и судейство			9	9
4.	Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях плаванием			5	5
	Всего:	**2**	**6**	**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	38	1

	профессионального образования / под ред. А.А.Литвинова. _ М.: Акадкмия, 2013. – 267с. : ил.- (Бакалавриат)		
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, 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	1	-
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:	1	-

	http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей		
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 c. — 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 система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
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:	1	-

	http://www.iprbookshop.ru/63656.html (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей		
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. 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	1	-
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 спорта»

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

Б1.О.39.05

Направление подготовки
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Наименование ОПОП
«Лечебная физическая культура»
«Физическая реабилитация»
«Адаптивный спорт»

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

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 подготовки,	**Т 05.003 С/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном (этапе спортивного специализации),	**Знание** положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования,	Использует положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования,

сферы образования с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	**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	его объективные и субъективные предпосылки **Умение** планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки в плавании **Навыки** технологиями планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	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 дисциплин), по	**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 комплексы	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

	индивидуальным планам подготовки спортсменов) **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды	общеразвивающих упражнений **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 Составляет планы-конспекты занятий по обучению техники спортивных способов плавания и начальной тренировке
ОПК-10. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.	**Т-П 05.012** **А/07.6** Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом	**Знание** правила техники безопасности, причины травматизма, меры предупреждения на занятиях плаванием; **Умение** обеспечивать технику безопасности при выполнение упражнений на занятиях по плаванию, **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; Соблюдает технику безопасности при выполнение упражнений на занятиях по плаванию, Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по виду спорта плавание. 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.