

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



## Учебный план

### дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Организационно-методические основы и особенности обучения плаванию»

**Цель реализации образовательной программы** – повышение квалификации работников и специалистов, занятых организацией и реализацией инструкторско-методической деятельности в области физической подготовки, физического развития, физического воспитания занимающихся.

**Категория слушателей:** к освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы.

**Форма обучения:** очная форма.

**Трудоемкость:** общая трудоемкость составляет 108 академических часов, в том числе: лекции – 12 часов, практические занятия – 20 часов, самостоятельная работа – 72 часов, итоговая аттестация – 4 часа.

**Срок освоения:** 2–3 недели.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2-5 раз в неделю по 2-8 часов в день.

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия		
	<b>Раздел 1. Плавание в системе физического воспитания</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>Текущий контроль</b>
1.1.	Тема 1.1. Исторический аспект развития плавания. Оздоровительное прикладное и спортивное значения плавания	10	4	2	2	6	Индивидуальный или групповой устный опрос.
	<b>Раздел 2. Безопасность на занятиях в условиях водной среды.</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>Текущий контроль</b>

2.1.	Тема 2.1. Требования охраны труда к работе инструкторов по плаванию. Техника безопасности и правила поведения на воде. Причины несчастных случаев на воде и их предупреждение. Правила поведения в экстремальных ситуациях на воде.	8	4	1	3	4	Индивидуальный или групповой устный опрос.
2.2.	Тема 2.2. Спасание тонущих. Спасательные средства и их применение. Последовательность действий при спасении тонущего в воду. Оказание первой доврачебной помощи	10	4	1	3	6	Индивидуальный или групповой устный опрос.
	<b>Раздел 3. Основы техники спортивного и прикладного плавания</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>Текущий контроль</b>
3.1.	Тема 3.1. Основы техники плавания. Физические свойства воды. Основы гидростатики и гидродинамики плавания. Общие требования к рациональной технике плавания. Техника плавания спортивными способами. Основы техники прикладного плавания	28	8	4	4	20	Индивидуальный или групповой устный опрос.
	<b>Раздел 4. Теоретико-методические и организационные основы обучения плаванию</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>Текущий контроль</b>

4.1.	Тема 4.1. Основы организации и планирования занятий по обучению плаванию. Плавательные бассейны, оборудование, инвентарь и экипировка для занятий плаванием. Задачи и этапы обучения, программа, комплектование учебных групп. Урок плавания и его характеристика	15	5	2	3	10	Индивидуальный или групповой устный опрос.
4.2.	Тема 4.2. Основы и особенности методики обучения плаванию. Принципы, методы и средства обучения. Развитие физических качеств средствами плавания. Личные и профессиональные качества учителя	15	5	2	3	10	Индивидуальный или групповой устный опрос.
4.3.	Тема 4.3. Особенности обучения плаванию занимающихся различных возрастных групп. Плавание в первые годы жизни, в ДОУ, в общеобразовательной школе, летних оздоровительных лагерях, в средне-специальных и высших учебных заведениях. Основы оздоровительного и лечебного плавания. Подготовка занимающихся к выполнению нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	18	2	-	2	16	Индивидуальный или групповой устный опрос.
<b>5.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>76</b>	