

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ОСОБЕННОСТИ  
ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ**

Объем: 108 часов

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована  
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»  
Протокол № 98-06-25 от «25» июня 2025 г.

Разработчик:

ФГБОУ ВО «ВГАФК»:

Сазонова И.М. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики циклических видов спорта  
ВГАФК

Общая редакция РУС «ГЦОЛИФК»:

Мысенко Г.В. – к.п.н., доцент, зам. директора ИДО РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Павлова М.И. – к.п.н., доцент

*Программа разработана на основе ДПП ПК «ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ», утв. Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования (ФУМО) по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 Физическая культура и спорт 7 сентября 2023 года, для реализации в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни»*

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 10 апреля 2023 г. № 580 «О разработке и утверждении профессиональных стандартов»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 24 марта 2025 г. № 266;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;
- Межведомственная программа «Плавание для всех», разработанная в соответствии с шестым абзацем подпункта «д» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 30.04.2019 г. № Пр-759 (включая региональную межведомственную программу «Плавание для всех»).

Программа разработана на основе профессионального стандарта 05.005 - «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденного приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н.

### 1.2. 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.

### 1.3. Форма обучения: очная форма.

### 1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей

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

Занятия проводятся в течение 2-3 недель 2-5 раз в неделю по 2-8 часов в день.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

### Задачи программы:

- формирование знаний о плавании, его возможностях, значении в процессах укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки занимающихся.
- формирование знаний о культуре движений, расширении двигательных возможностей занимающихся средствами плавания, включая общую и корригирующую направленность;

- организация и проведение занятий по обучению плаванию для всестороннего и гармоничного развития занимающихся, укрепления их здоровья, формирования жизненно важного навыка плавания и умений применять его в различных условиях;
- проведение занятий по обучению технике всех спортивных способов плавания, по подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), безопасному поведению на занятиях в бассейне, во время отдыха у воды, в критических ситуациях;
- проведение занятий, направленных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма занимающихся, обеспечение безопасного поведения на воде средствами плавания;
- организация и проведение занятий плаванием, способствующих формированию положительной мотивации к занятиям физической культурой, привлечению детей, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности профессионального стандарта 05.005 - «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»:

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1 - Сопровождение занимающихся при проведении мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию (уровень квалификации по ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» -3). ОТФ-А/3	ПК 1.1 Способность осуществлять информирование занимающихся по вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря, организации занятий и мероприятий по физической подготовке и физическому развитию ТФ-А/01.3	– Ознакомления занимающихся с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря. – Информирования занимающихся о необходимости соблюдения правил этического поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря и наблюдения за соблюдением занимающимися правил этического поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря. – Отслеживания безопасного применения занимающимися спортивного оборудования и инвентаря при	– Выполнять комплексы упражнений, предусмотренные программой занятия, мероприятия. – Осуществлять наблюдение за безопасным использованием занимающимися спортивного оборудования и инвентаря. – Контролировать соблюдение занимающимися правил этического поведения. – Разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни. – Определять оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря – Демонстрировать	– Правил поведения в месте организации занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию. – Комплексов упражнений, используемые в программе занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию. – Требований охраны труда. – Правил использования спортивного оборудования и инвентаря

		<p>выполнении упражнений с соблюдением оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря.</p> <p>– Информирования занимающихся по вопросам навигации по территории места проведения занятия, мероприятия.</p>	<p>рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря</p> <p>– Вести документооборот по формированию записи занимающихся на занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию.</p>	
<p>ВД –2</p> <p>Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися (уровень квалификации по ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» -4) ОТФ-В/4</p>	<p>ПК 2.1.</p> <p>Способность выполнять с занимающимися занятия, мероприятия по физической подготовке.</p> <p>ТФ-В/01.4</p>	<p>– Подбора программы, плана занятия, мероприятия по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся</p> <p>– Информирования занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия, мероприятия, о правилах этичного поведения занимающихся.</p> <p>– Проведения занятий, мероприятий по физической подготовке занимающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p> <p>– Контроля двигательной деятельности занимающихся и корректировки техники выполнения упражнений с целью минимизации рисков травмирования и рациональной организации</p>	<p>– Разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях физической подготовкой, нормы этичного поведения занимающихся</p> <p>– Формировать у занимающихся заинтересованность и мотивированность в развитии физических качеств, способностей</p> <p>– Подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик.</p> <p>– Демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений по программе, плану занятий по физической подготовке.</p> <p>– Использовать технику и методы</p>	<p>– Методики проведения занятий, мероприятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся.</p> <p>– Нормативы и требования для выполнения населением условий получения знаков отличия (золотого, серебряного, бронзового) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p> <p>– Методы контроля при занятиях по физической подготовке</p> <p>– Показания и противопоказания к занятиям по физической подготовке.</p> <p>– Техники и методы страховки при занятиях по физической подготовке.</p> <p>– Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания</p>

		двигательного режима оказания первой помощи до оказания медицинской помощи	страховки занимающихся – Контролировать соблюдение занимающимися правил безопасного выполнения упражнений, правил использования спортивного инвентаря. – Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.	медицинской помощи.
	ПК 2.2. Способность выполнять с занимающимися занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях. ТФ-В/02.4	– Инструктирования занимающихся по технике безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая правила этичного поведения занимающихся. – Информирования занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия по виду спорта (спортивной дисциплине). – Обучения занимающихся правилам вида спорта, рациональному и безопасному использованию спортивного оборудования, инвентаря и экипировки. – Обучения занимающихся техникам и методам самоконтроля и самостраховки. – Контроля посещения занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	– Подбирать соответствующие плану занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) спортивное оборудование, инвентарь и экипировку. – Рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине). – Вести журнал учета посещения занимающимися занятий. – Инструктировать занимающихся перед проведением занятия по виду спорта (спортивной дисциплине).	– Основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине). – показания и противопоказания к занятиям по виду спорта (спортивной дисциплине). – Методы контроля и самоконтроля при занятиях по виду спорта (спортивной дисциплине). – Формы учета посещаемости занятий по виду спорта (спортивной дисциплине), в том числе с использованием электронных средств. – Требования к содержанию и организации инструктажей с занимающимися при проведении занятия по виду спорта (спортивной дисциплине). – Правила вида спорта (спортивной дисциплины).
ВД – 3 Деятельность по спортивной подготовке спортсменов сборной команды Российской	ПК- 3.1 Способность осуществлять подготовку и проведение с занимающимися занятий по обучению	– Ознакомления с условиями для проведения занятий по обучению плаванию на акватории (времени местопроведения, материально-техническое	– Разъяснять вопросы безопасного поведения на акватории, правила пользования водными объектами при обучении	– Требования к состоянию дна, берега при обучении плаванию на акватории – Систему классифицирующих показателей для

<p>Федерации по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (далее - сборная команда Российской Федерации) (уровень квалификации по ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» - 4) ОТФ-С/4</p>	<p>плаванию, ТФ-С/02.4</p>	<p>оснащением места проведения, особенности контингента (численность, половозрастной состав, подготовленность, физическое состояние)).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Составления плана занятий по обучению плаванию на основе методических материалов</li> </ul> <p>и</p> <p>программы обучения плаванию на акватории.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Контроля технического состояния акватории, спортивного оборудования и экипировки, наличия средств спасания на воде при проведении занятий по обучению плаванию.</li> <li>– Проведения тестирования занимающихся по теоретическим и практическим вопросам безопасного поведения при обучении плаванию.</li> <li>– Проведения занимающимися теоретических занятий по основам обучения плаванию с демонстрацией основных техник и двигательных действий, изложением гигиенических и организационных основ занятий на воде</li> <li>– Обучения занимающихся основам техники двигательных действий в воде, демонстрация рационального выполнения комплексов упражнений для обучения плаванию.</li> </ul>	<p>плаванию, типичные опасные ситуации на воде и порядок действий для их избегания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Разъяснять правила игр и развлечений на воде.</li> <li>– Применять различные техники спортивного плавания, техники погружения в воду, старта, поворота.</li> <li>– Использовать приемы и средства спасания на воде.</li> <li>– Контролировать физическое состояние занимающихся при обучении плаванию.</li> </ul>	<p>оценки физической подготовленности занимающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Учебную программу обучения плаванию и состав контрольных мероприятий и тестов</li> <li>– Теорию и методику обучения плаванию.</li> <li>– Типовые приемы, методы и средства обучения плаванию.</li> <li>– Техники спортивного плавания, погружения в воду, старта, поворота.</li> <li>– Типовые комплексы общеразвивающих и специальных технических упражнений, комплексы подготовительных упражнений для освоения с водой, комплексы упражнений для изучения техники спортивных способов плавания.</li> <li>– Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи</li> </ul>
---	----------------------------	--	--	---

		<p>– Проведения с занимающимися практических занятий по обучению технике различных способов плавания, формирования двигательных умений и навыков техники плавания.</p> <p>– Разбора и коррекции ошибок занимающихся при обучении плаванию.</p> <p>– Проведения контрольных мероприятий и тестов, предусмотренных программой занятия по обучению плаванию.</p>		
--	--	---	--	--

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### 4.1. Учебный план (Приложение 1 к дополнительной профессиональной программе повышения квалификации)

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоем- кости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия		
<b>1.</b>	<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>2.</b>	<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 оп 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	Индивиду- альный 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	Индивиду- альный или групповой устный опрос.
3.	<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	Индивиду- альный или групповой устный опрос.
4.	<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.
5.	<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>	

#### 4.1.2 Календарный учебный график

<b>График обучения</b> <b>Форма обучения</b>	<b>Часов трудоемкости в день</b>	<b>Дней в неделю</b>	<b>Общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)</b>
очная	2-8	2-5	2-3 недели

## 4.2 Содержание разделов (тем)

### Раздел 1. Плавание в системе физического воспитания

#### **Тема 1.1. Исторический аспект развития плавания. Оздоровительное прикладное и спортивное значения плавания**

##### *Лекции*

Краткая история развития плавания – зарождение и развитие плавания. Развитие плавания в России до и после великой октябрьской социалистической революции. Современное состояние и перспективы развития. Классификация видов плавания и их краткая характеристика. Плавание в системе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Основные направления развития плавания на современном этапе.

##### *Практические занятия*

Краткий экскурс в историю зарождения и развития плавания (с древних времен – до настоящего времени). Спортивные организации в основе развития плавания как вида спорта. Плавание в программе Олимпийских игр. ФИНА роль и значение в развитии плавания. Развитие плавания в России – основные, наиболее значимые события. Краткая характеристика современного этапа развития плавания. Плавание в системе ВФСК «ГТО». Виды, роль, и значение плавания в современном мире. Спортивное плавание и другие водные виды спорта. Зрелищно-театрализованные мероприятия на воде и их краткая характеристика. Соревнования в плавании.

##### *Самостоятельная работа.*

Особенности развития плавания в Древней Греции и Риме, Средние века и период Нового времени. Первые спортивные организации пловцов их роль и значение в развитии вида спорта. Плавание в программе Олимпийских игр древности и современности. Достижения отечественных пловцов на мировой спортивной арене в различные временные эпохи. Школы плавания в России, зарождение, становление, современное состояние. Плавание в годы Великой Отечественной войны и после её завершения – основные вехи развития. Что такое ФИНА (FINA), какова её роль в развитии современного отечественного и мирового плавания. Массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку. Значение плавания в оздоровлении, гармоничном физическом развитии и физической подготовленности занимающихся. Реабилитационное и адаптивное плавание и их краткая характеристика. Прикладное значение плавания для людей различных профессий. Спасательное многоборье. Водные виды спорта и их краткая характеристика (олимпийские водные виды спорта – спортивное плавание, прыжки в воду, водное поло, синхронное плавание, гребля на байдарках и каноэ, различные виды многоборий). Зрелищно-театрализованные мероприятия и соревнования по плаванию.

### Раздел 2. Безопасность на занятиях в условиях водной среды

#### **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.**

##### *Лекции*

Требования охраны труда к работе инструкторов по плаванию перед началом занятий, во время проведения, после окончания и в экстремальных условиях. Условия допуска к занятиям плаванием. Опасные факторы и причины опасных и чрезвычайных ситуаций и

способы их исключения. Соблюдение правил поведения и техники безопасности на воде и бортиках бассейна, расписания занятий, режимов заданий и отдыха.

#### *Практические занятия*

Требования охраны труда к работе инструкторов по плаванию. Условия допуска к занятиям плаванием. Показания и противопоказания к занятиям плаванием. Причины несчастных случаев на воде и их предупреждение. Опасные факторы и учет их в процессе проведения занятий с обучающимися. Правила поведения на воде и техника безопасности для занимающихся. Несчастные случаи на воде и правила поведения в экстремальных ситуациях.

Составить инструкцию по технике безопасности при проведении занятий по плаванию, включающую информацию, для кого предназначена инструкция и разделов: общие требования безопасности, перед началом занятий, во время проведения, после окончания и в экстремальных условиях.

#### *Самостоятельная работа*

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. Техники и методы самоконтроля и самостраховки в процессе занятий плаванием.

Требования санитарных правил, СанПин и ГОСТ по плавательным бассейнам: Глава VI. Санитарно-эпидемиологические требования к предоставлению услуг в области спорта, организации досуга и развлечений Санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг». Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.

ГОСТ Р 58458-2020 Бассейны для плавания. Общие технические условия ГОСТ Р 53491.1-2009 Бассейны. Подготовка воды. Часть 1. Общие требования; ГОСТ Р 53491.2-2012 Бассейны. Подготовка воды. Часть 2. Требования безопасности.

### ***Тема 2.2. Спасание тонущих. Спасательные средства и их применение.***

***Последовательность действий при спасении тонущего в воду. Оказание первой доврачебной помощи***

#### *Лекции*

Краткая характеристика спасательных средств и особенностей их использования. Задачи спасателя и требования к нему предъявляемые. Этапы действий спасателя при возникновении несчастного случая на воде. Понятие асфиксии. Виды утоплений (белая асфиксия, синяя асфиксия при утоплении в морской и пресной воде, утопление вследствие угнетения нервной системы (вторичное утопление)). Понятия клинической и биологической смерти. Схема оказания первой доврачебной помощи.

#### *Практические занятия*

Составить схемы действий спасателя при наличии у пострадавшего: синей асфиксии в морской воде, пресной воде; белой асфиксии, утопления вследствие холодового шока, алкогольного опьянения или внезапной остановки сердца, усталости.

Спасательные средства и особенности их использования. Задачи спасателя и требования к нему предъявляемые. Этапы действий спасателя при возникновении несчастного случая на воде. Виды утоплений и их характеристика. Схема оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде.

#### *Самостоятельная работа*

Характеристика действий человека при: переохлаждении в воде, судорогах при плавании, плавании в водорослях, в ночное время и при сильной волне. Характеристика действий человека при: нахождении в воде в одежде, при сильном течении и водоворотах, при

плавании в покрытом горящим веществом водоеме. Характеристика этапов действий спасателя при возникновении несчастного случая на воде.

### **Раздел 3. Основы техники спортивного и прикладного плавания**

**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**

#### *Лекции*

Физические свойства воды и их краткая характеристика. Основы гидростатики и гидродинамики плавания (равновесие тела в воде, силы действующие на пловца в условиях статического плавания, силы действующие при продвижении). Краткая характеристика общих требований к рациональной технике плавания. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин), стартов и поворотов. Ошибки в технике плавания и способы их исправления. Общие представления о технике прикладного плавания на боку и брассом на спине, ныряния в длину и глубину. Способы освобождения от захватов тонущего и способы транспортировки пострадавшего.

#### *Практические занятия*

Физические свойства воды и их краткая характеристика. Характеристика сил, действующих на пловца в условиях статического равновесия (неподвижно находящегося в воде). Понятие о гидродинамическом сопротивлении и его составляющих. Краткая характеристика факторов, влияющих на гидродинамическое сопротивление. Понятие техника плавания и требований, предъявляемых к рациональной технике плавания. Фазовый состав движений руками и ногами в спортивных способах плавания и его характеристика. Общая характеристика техники плавания, положения тела, движений ногами, руками и дыхания при плавании способом кроль на груди. Общая характеристика техники плавания, положения тела, движений ногами, руками и дыхания при плавании способом кроль на спине. Общая характеристика техники плавания, положения тела, движений ногами, руками и дыхания при плавании способом брасс. Общая характеристика техники плавания, положения тела, движений ногами, руками и дыхания при плавании способом дельфин. Повороты в спортивном плавании, виды, характеристика. Основы техники выполнения старта с тумбочки и из воды. Основы техники прикладного плавания. Способы освобождения от захватов тонущего и транспортировки пострадавшего на воде. Способы определения и оценки горизонтальной и вертикальной плавучести. Варианты способов освобождения от захватов тонущего (двумя руками одной руки и двух рук спасателя, двумя руками сзади шеи спасателя, сзади руками за туловище спасателя). Варианты транспортировки пострадавшего на воде.

#### *Самостоятельная работа*

Просмотр учебного видеофильма о технике спортивных способов плавания, подготовленного Всероссийской федерацией плавания. Основы гидростатики и гидродинамики плавания, закономерностей рациональных движений пловца. Фазовый состав движений руками и ногами в спортивных способах плавания, признаки начала фаз, основные направления движений. Основы и особенности положения тела пловца в воде, техники движений руками, ногами, дыхания и общего согласования движений в способах спортивного плавания. Характеристика фазового состава техники выполнения различных видов поворотов и стартов с тумбочки и из воды. Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения поворотов и стартов. Контроль и оценка техники плавания. Причины ошибок в технике движений пловца и упражнения для их исправления. Техника прикладных способов плавания, приемов освобождения от захватов тонущего и способов транспортировки пострадавших. Упражнения в нырянии в длину и глубину.

### **Раздел 4. Теоретико-методические и организационные основы обучения плаванию**

***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***

*Лекции*

Виды плавательных бассейнов и их краткая характеристика. Экипировка, инвентарь и оборудование в плавании. Цели и этапы обучения плаванию их краткая характеристика. Программа обучения и факторы её определяющие. Основы комплектования групп. Основы планирования обучения плаванию для занимающихся. Примерные рабочие программы учебного предмета «физическая культура» (модуль «плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы. Групповой урок как основная форма проведения занятий по плаванию.

*Практические занятия*

Составить календарно-тематическое планирование уроков по плаванию в образовательной организации (организация и контингент – по выбору слушателя, например: тематическое планирование модуля «плавание» на уровне начального общего образования для учащихся 2-4 классов начальной школы). Составление плана-графика изучения учебного материала по обучению плаванию с различным контингентом занимающихся. Составить комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений, направленный на повышение уровня физической подготовленности для занимающихся (возраст по выбору слушателя). Составить комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств (быстроты, координационных способностей, гибкости) для занимающихся плаванием. Решение ситуационных задач по комплектованию учебных групп, выбору способа обучения плаванию. Составление плана занятия по обучению плаванию с использованием методических материалов и программ обучения в условиях бассейна

*Самостоятельная работа*

Плавательные бассейны – виды и их краткая характеристика. Оборудование, инвентарь. Организационные основы проведения занятий по плаванию. Основы и особенности планирования занятий по плаванию с различным контингентом занимающихся. Краткая характеристика существующих программ. Урок как основная форма проведения занятий по плаванию (структура, содержание)

***Тема 4.2. Основы и особенности методики обучения плаванию. Принципы, методы и средства обучения. Развитие физических качеств средствами плавания. Личные и профессиональные качества учителя***

*Лекции*

Принципы физического воспитания и дидактики. Группы методов обучения и их краткая характеристика. Правила применения словесных и наглядных методов. Группы средств обучения плаванию. Индивидуально психологические черты личности педагога. Профессионально-педагогические умения и их краткая характеристика.

*Практические занятия*

Составление комплексов упражнений, направленных на формирование различных рефлексов и освоение рабочей позы пловца при параллельном устраниении у занимающихся страха перед водой. Составление тестовых заданий для определения уровня плавательной подготовленности занимающихся. Составление 10-15 минутного комплекса общеразвивающих и имитационных упражнений для выполнения занимающимися на бортике бассейна перед занятием в воде. Составление конспектов занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ВФСК «ГТО» по плаванию. Составление конспекта урока с использованием игр и развлечений на воде. Подбор поддержек и упражнений для ребенка при проведении занятий плаванием в условиях домашней ванны.

*Самостоятельная работа*

Принципы, используемые в процессе обучения плаванию и их краткая характеристика. Методы обучения – их характеристика, правила использования в процессе обучения плаванию. Группы средств обучения плаванию и их характеристика.

***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»***

#### *Лекции*

Определение и понятие годичного тренировочного цикла в подготовке тяжелоатлетов. Периодизация годичного тренировочного цикла в тяжелой атлетике. Цели, задачи и основные направления годичной подготовки тяжелоатлетов. Последовательность действий при планировании годичной тренировочной программы тяжелоатлетов. Примерный план годичной подготовки тяжелоатлетов. Характеристика этапов подготовки тяжелоатлетов. Примерное содержание этапов подготовки тяжелоатлетов. Характеристика тренировочных микроциклов в подготовке тяжелоатлетов. Характеристика тренировочных мезоциклов в подготовке тяжелоатлетов. Примерное содержание тренировочных микроциклов и мезоциклов в многолетней подготовке тяжелоатлетов. Структура и содержание тренировочного занятия в тяжелой атлетике.

#### *Практические занятия*

Подбор и составление комплексов упражнений по обучению плаванию детей на различных этапах обучения (в условиях дошкольного образовательного учреждения и абонементных группах при плавательных бассейнах). Составление конспектов уроков по обучению плаванию в школе (уровень начального общего – 1-4 класс и среднего общего образования – 5-9 класс). Составление вариантов поурочного планирования занятий по плаванию в летних оздоровительных лагерях на открытом водоёме. Составление комплексов упражнений для занятий плаванием, направленных на коррекцию осанки (при других видах заболеваний и отклонений в состоянии здоровья). Составление плана занятий оздоровительным плаванием с людьми разного возраста и уровня плавательной подготовленности. Подбор и составление комплексов упражнений, по физической и плавательной подготовке занимающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Составление программы тестирования уровня физической и плавательной подготовленности занимающихся разного возраста.

#### *Самостоятельная работа*

Особенности использования в зависимости от уровня плавательной подготовленности занимающихся. Личность педагога по плаванию, профессионально- педагогические умения.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Организация образовательного процесса**

***В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:***

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам,

составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие **образовательные технологии**:

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

## 5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

### а) Основная литература:

1. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Кн. 1 / ред. В.Н. Платонов; пер. И. Андреев. – М.: Советский спорт, 2012. – 478 с.: ил. – Пер. с англ.; Библиогр.: С. 468-479. - URL:<https://lib.rucont.ru/efd/225207>.

2. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Кн. 2 / ред. В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2012. – 544 с.: ил. – URL:<https://lib.rucont.ru/efd/225208>.

3. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов / под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2025. – 319 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/564747>.

### б) Дополнительная литература:

1. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высш. образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 320 с.

2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 53 с.

3. Дедулевич, М.Н. Методика физического воспитания детей: учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. – Минск: РИПО, 2016. – 234 с.: ил. - URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463279>.

4. Иванова, С.В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход / С.В. Иванова, И. Манжелей. – 2-е изд., стер. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – 245 с. - URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=443420>.

5. Столяров, В.И. Идеология и технология массовой физкультурно-спортивной работы в новой стратегии развития физической культуры и спорта (авторская концепция): монография / В.И. Столяров. – М.: Советский спорт, 2022. – 340 с. - URL:<https://lib.rucont.ru/efd/780399>.

6. Технологии услуг в индустрии спорта и активного досуга: учебное пособие / Л.К. Тропина, Л.Н. Фитина, Т.Б. Голубева, Н.Б. Серова; под общ. ред. Л.Н. Фитиной; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2020. – 147 с. - URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699333>.

### в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ. URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. О
- ф 3. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
- ц 4.

Б

а

я

в



5. Федеральный портал Российское образование – информационная система URL:

6. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

7. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

8. «Юрайт» – ЭБС. - URL: <https://www.biblio-online.ru/>

9. «

Г

### а 5.3. Материально-техническое обеспечение

р Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

а - учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием, для проведения теоретических занятий;

т - спортивное сооружение по виду спорта (плавательный бассейн) для проведения практических занятий.

Технические средства обучения:

– - специализированные средства (инвентарь, оборудование, наглядные пособия, учебно-методические пособия, учебные видеофильмы и т.п.) по виду спорта.

И

### н 5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

ф Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт».

р К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

о

н

н

## о 6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### о 6.1. Формы аттестации

- Для оценки качества освоения программы применяются текущая и итоговая аттестация слушателей.

р *Текущий контроль* успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения. Применяемые формы текущего контроля:

в – индивидуальный или групповой устный опрос.

о *Итоговая аттестация* – экзамен, который проводится в форме тестирования.

в

### о 6.2. Комплект оценочных средств

#### 6.2.1. Примерный перечень вопросов для текущей аттестации

##### Примерный перечень вопросов для устного опроса

п 1. Исторический аспект развития плавания. Оздоровительное прикладное и спортивное значения плавания

р 2. Спортивные организации по плаванию их роль и значение в развитии плавания и достижений отечественных пловцов в России и за рубежом.

а 3. Требования охраны труда к работе инструкторов по плаванию перед началом занятий, во время проведения, после окончания и в экстремальных условиях

. 4. Правила поведения и техники безопасности на воде и бортиках бассейна, расписания занятий, режимов заданий и отдыха.

- 5. Оборудование, инвентарь для занятий плаванием. Экипировка занимающихся.

6. Краткая характеристика спасательных средств и особенностей их использования. ~~Задачи спасателя~~ и требования к нему предъявляемые.

7. Этапы действий спасателя при возникновении несчастного случая на воде и их краткая характеристика.

8. Понятие асфиксии. Виды утоплений (белая асфиксия, синяя асфиксия при

утоплении в морской и пресной воде, утопление вследствие угнетения нервной системы (вторичное утопление)).

9. Техники и методы самоконтроля и самостраховки в процессе занятий плаванием.

10. Характеристика этапов действий спасателя при возникновении несчастного случая на воде.

11. Физические свойства воды и их краткая характеристика. Основы гидростатики и гидродинамики плавания (равновесие тела в воде, силы действующие на пловца в условиях статического плавания, силы действующие при продвижении).

12. Понятие техника плавания и краткая характеристика требований, предъявляемых к рациональной технике плавания.

13. Фазовый состав движений руками и ногами в спортивных способах плавания и его характеристика.

14. Общая характеристика техники плавания, положения тела, движений ногами, руками и дыхания при плавании способом кроль на груди.

15. Общая характеристика техники плавания, положения тела, движений ногами, руками и дыхания при плавании способом кроль на спине.

16. Общая характеристика техники плавания, положения тела, движений ногами, руками и дыхания при плавании способом брасс.

17. Общая характеристика техники плавания, положения тела, движений ногами, руками и дыхания при плавании способом дельфин.

18. Повороты в спортивном плавании, виды, характеристика.

19. Основы техники выполнения старта с тумбочки и из воды.

20. Основы техники прикладного плавания. Способы освобождения от захватов тонущего и транспортировки пострадавшего на воде.

21. Плавательные бассейны – виды и их краткая характеристика. Оборудование, инвентарь в бассейнах.

22. Организационные основы проведения занятий по плаванию.

23. Упражнения на суше и в воде, используемые на занятиях по плаванию, способствующие развитию физических качеств занимающихся.

24. Содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" по виду плавание для людей различных возрастных категорий. Правила приема нормативов комплекса.

25. Основы и особенности планирования занятий по плаванию с различным контингентом занимающихся. Краткая характеристика существующих программ.

26. Основы планирования занятий по плаванию в различных образовательных организациях: дошкольных образовательных учреждениях, общеобразовательных школах, средне-профессиональных образовательных организациях, вузах.

27. Особенности планирования и проведения занятий по плаванию со студентами различных отделений (на подготовительном отделении, специальном и спортивного совершенствования).

28. Урок как основная форма проведения занятий по плаванию (структура, содержание).

29. Принципы, используемые в процессе обучения плаванию и их краткая характеристика.

30. Методы обучения – их характеристика, правила использования в процессе обучения плаванию.

31. Группы средств обучения плаванию и их характеристика. Особенности их использования в зависимости от уровня плавательной подготовленности занимающихся.

32. Особенности методики обучения плаванию в условиях глубокого плавательного бассейна занимающихся различного возраста и уровня плавательной подготовленности.

33. Программы по обучению плаванию – общая характеристика и содержание. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

34. Плавание в естественных водоемах – основы и особенности проведения занятий по

плаванию. Особенности комплектования групп и выбор способа плавания для обучения.

35. Личность педагога по плаванию, профессионально-педагогические умения.

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Текущий контроль – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большое количество обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации текущего контроля: содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества самостоятельной работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; творческие работы по проектированию; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости.

*Опрос.* В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.
2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.
3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими студентами одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию /объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

### **6.2.2. Примерный банк тестов для оценки знаний слушателей на итоговой аттестации (экзамене)**

#### **1. Цель занятий спортивным плаванием:**

- 1) улучшение состояния здоровья
- 2) достижение высокого спортивного результата
- 3) средство досуга

#### **2. Оздоровительно-реабилитационное плавание применяется в целях:**

- 1) **реабилитации после травм и заболеваний**
- 2) повышения спортивного результата
- 3) развлечения

**3. Какой вид сопротивления не влияет на скорость плавания:**

- 1) сопротивление формы
- 2) сопротивление трения
- 3) сопротивление волнообразования
- 4) **сопротивление материалов**

**4. Как правильно выполнять выдох в воду?**

- 1) только через рот
- 2) только через нос
- 3) **одновременно через рот и нос**
- 4) как можно быстрее

**5. В какой момент гребка руками в кроле на груди выполняется вдох?**

- 1) в начале гребка
- 2) в середине гребка
- 3) **в конце гребка**
- 4) в любой момент гребка

**6. Движения руками в способе кроль на спине:**

- 1) одновременные
- 2) **поочередные**
- 3) возможны оба варианта

**7. Основными движителями в брасе являются:**

- 1) ноги
- 2) руки
- 3) **в равной мере ноги и руки**
- 4) в равной мере туловище и ноги

**8. Угол атаки при плавании брассом:**

- 1) постоянный
- 2) **увеличивается при вдохе, уменьшается при выдохе**
- 3) уменьшается при вдохе, увеличивается при выдохе

**9. Принципы обучения (исключить неверный):**

- 1) сознательности и активности
- 2) систематичности
- 3) **эффективности**
- 4) доступности
- 5) наглядности
- 6) индивидуализации

**10. Методы обучения и тренировки (исключить неверный):**

- 1) словесные
- 2) **методические**
- 3) наглядные
- 4) практические

**11. Средства обучения (исключить лишнее):**

- 1) общеразвивающие упражнения на суше
- 2) специальные упражнения на суше
- 3) подготовительные упражнения для освоения с водой
- 4) учебные прыжки в воду
- 5) **упражнения для развития выносливости**
- 6) упражнения для изучения техники плавания
- 7) игры

**12. Какие команды используются при проведении занятий по плаванию:**

- 1) **предварительные**
- 2) **исполнительные**
- 3) заключительные

**13. Какая часть урока по плаванию проходит только в воде:**

- 1) подготовительная
- 2) **основная**
- 3) заключительная
- 4) все

**14. Что такое ныряние?**

- 1) прыжок с поверхности суши в воду
- 2) плавание под водой
- 3) **плавание под водой, когда ни одна часть тела не показывается на поверхности воды**
- 4) плавание без дыхания

**15. Каким способом рекомендуется ныряние при плохой видимости?**

- 1) **руки вытянуты вперед, ноги кроль**
- 2) **брасс**
- 3) на боку
- 4) руки брасс, ноги кроль
- 5) руки вытянуты вперед, ноги дельфин
- 6) руки кроль, ноги брасс

**16. Какой способ относится к прикладному плаванию?**

- 1) кроль на груди
- 2) кроль на спине
- 3) **на боку**
- 4) дельфин
- 5) брасс

**17. Что необходимо сделать в первую очередь, подплыв к уставшему пловцу?**

- 1) схватить за руки
- 2) **успокоить**
- 3) схватить за волосы
- 4) объяснить, что нельзя далеко заплывать

**18. Что нужно делать, если после нанесения прекардиального удара появился пульс?**

- 1) продолжать делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца
- 2) **делать искусственное дыхание**
- 3) прекратить реанимацию
- 4) похлопать по щекам

**19. Что необходимо делать при судороге на глубоком месте?**

- 1) как можно быстрее плыть к берегу
- 2) **выполнить «поплавок», и как можно сильнее растянуть мышцу**
- 3) сильно ущипнуть мышцу
- 4) звать на помощь

**20. Как действовать при захвате агрессивным утопающим спасателя?**

- 1) ударить кулаком по голове
- 2) накричать на него
- 3) попытаться оттолкнуться от него
- 4) **слегка погрузится в воду и осуществить прием освобождения от захвата**

**Методические рекомендации и требования к выполнению тестовых заданий**

Тестирование на итоговой аттестации. Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений слушателей. Тест – система заданий специфической формы, применяемая в сочетании с определенной методикой измерения и оценки результата (как правило, тестовый материал и работа с ним представлены в методическом пособии по изучаемой учебной дисциплине (модулю)). Тестовое задание – это диагностическое задание в виде задачи или вопроса с четкой инструкцией к выполнению и обязательно с эталоном ответа или алгоритмом требуемых действий.

**6.3. Критерии оценивания*****Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний***

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

***Требования к оценке ответа на экзамене (тестировании)***

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

Оценка «**отлично**» выставляется, если слушатель дал 75% и более правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка «**отлично**» выставляется, если слушатель дал от 50% до 75% правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется, если слушатель дал от 25% до 50% правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется, если слушатель дал менее 25% правильных ответов на все вопросы теста.

## 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 трудоем- кости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия		
1.	Раздел 1. Плавание в системе физического воспитания	10	4	2	2	6	Текущий контроль
1.1.	Тема 1.1. Исторический аспект развития плавания. Оздоровительное прикладное и спортивное значения плавания	10	4	2	2	6	Индивиду- альный или групповой устный опрос.
2.	Раздел 2. Безопасность на занятиях в условиях водной среды.	18	8	2	6	10	Текущий контроль



2.1.	Тема 2.1. Требования охраны труда к работе инструкторов оп 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 плывь. Оказание первой доврачебной помощи	10	4	1	3	6	Индивидуальный или групповой устный опрос.
3.	<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.
4.	<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.
5.	<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>	

И.о. директора ИДО



Н.Н. Неверова