

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Базовые виды двигательной деятельности: плавание
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (специализация)	Реабилитационная (восстановительная) деятельность средствами физической культуры
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2026
Всего ЗЕТ	-3
Всего часов	-108
Из них	
Контактная работа по видам занятий	- 54
лекции	- 18
практические занятия	- 32
контроль самостоятельной работы	-4
Самостоятельная работа	-54
Промежуточная аттестация	
Зачет	3 семестр

г. Ставрополь, 2026 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины - формирование знаний в области изучения спортивных и прикладных способах плавания, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых в самостоятельной педагогической деятельности и организационной работе по плаванию в различных типах учебных заведений. Программа разработана в соответствии ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденный Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части ОПОП, её изучение осуществляется в 3 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые следующими дисциплинами:

Базовые виды двигательной деятельности: гимнастика (1 семестр)

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешного освоения следующих дисциплин:

1. Гидрореабилитация (4 семестр)

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональными стандартами:

- Профессиональный стандарт 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07.08.2025 № 482н)

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
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-1.2 Проводит занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности для двигательного и когнитивного обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом специфики заболеваний	Биомеханику локомоций в водной среде и физиологию адаптации	Применять методы вариативного сенсорного сопровождения	Методиками формирования дыхательного стереотипа и снижения гидрофобии
ОПК-2. Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры			
ОПК-2.2 Владеет способами рационального применения средств и	Теоретические модели коррекции нарушенной схемы	Использовать метод «контрастных	Проведения комплексов упражнений в водной

методов различных видов адаптивной физической культуры при воздействии на телесность	тела и дисморфофобических расстройств	афферентаций» для перестройки искаженной схемы тела	среде для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных и временно утраченных функций
--	---------------------------------------	---	---

4. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Семестр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самосто- ятельная работа, в том числе консульт ации		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
3	Раздел 1. Спортивное плавание	14	26				2		34
	Раздел 2. Прикладное плавание	4	6				2		20
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого по дисциплине:	18	32				4		54
	Часов_108 Зач.ед. 3	54						54	
	Объём профессиональной практической подготовки	8 час						10 час	
	Объём профессионально направленной подготовки	14 час						20 час	

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код индикатора компетенции	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
----------------------------	-----------------------	-----------------------------------

ОПК-1.2 ОПК-2.2	Раздел 1. Спортивное плавание	История возникновения плавания. Основные направления в развитии плавания. Терминология, используемая в плавании. Физические свойства воды. Гидростатика и гидродинамика. Общие требования к рациональной технике плавания. Основные принципы, задачи и этапы обучения в плавании. Средства обучения и тренировки в плавании. Методы обучения и тренировки в плавании. Обеспечение техники безопасности на занятиях плаванием. Общая характеристика способов плавания кроль «на груди», «на спине», «брасс», «баттерфляй». Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта из воды, с бортика, с тумбочки, открытого и закрытого поворота в способах кроль на груди и на спине, «брасс», «баттерфляй». Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, на спине, «брасс», «баттерфляй» «на суше» и «на воде». Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде; развитию умения выполнять прыжки в воду; овладению навыком погружения головы в воду; овладению правильным дыханием; овладению навыком скольжения. Эстафеты. Основные физические качества пловца и пути их развития. Обучающие игры
ОПК-1.2 ОПК-2.2	Раздел 2. Прикладное плавание	Основы прикладного плавания. Техника плавания способом брасс на спине. Техника плавания способом на боку. Техника ныряния, погружения и передвижения под водой. Спасение тонущих. Общая характеристика способов брасс на спине и на боку. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания на боку и брассом на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения нырянию в длину, в глубину. Техника и методика обучения передвижению под водой. Обучающие игры. Эстафеты. Гибкость, ловкость и быстрота в плавании. Игры в прикладном плавании.

5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма прове- дения	Практи- ческая подгот- овка (ПП/П НП)
Раздел 1	Тема 1. Основы обучения и тренировки в плавании.	2	1. История возникновения плавания. 2. Основные направления в развитии плавания. 3. Терминология, используемая в плавании.	ОФО	

		2	1. Физические свойства воды. 2. Гидростатика и гидродинамика. 3. Общие требования к рациональной технике плавания.	ОФО	
	Тема 2. Техника и методика обучения спортивным способам плавания	2	1. Введение: уникальность водной среды как фактора воздействия 2. Физиологические изменения во время занятий 3. Постнагрузочные изменения и адаптационные эффекты. 4. Психологические и психоэмоциональные изменения 5. Изменения в разных возрастных группах	ОФО	
		2	1. Введение: природа водобоязни и её проявления 2. Психологические основы преодоления водобоязни. 3. Структура обучения: этапы освоения с водой. 4. Игровые и релаксационные методы работы. 5. Особенности работы с разными возрастными группами. 6. Методические рекомендации для педагогов.	ОФО	
		2	1. Общая характеристика способа плавания кролем на груди и на спине. 2. Положение тела и движение ногами при плавании кролем на груди и на спине. 3. Движение руками и дыхание при плавании кролем на груди и на спине.	ОФО	
		2	1. Общая характеристика способа плавания брассом. 2. Положение тела и движение ногами при плавании брассом. 3. Движение руками и дыхание при плавании брассом.	ОФО	
		2	1. Общая характеристика способа плавания баттерфляем. 2. Движение ногами при плавании баттерфляем. 3. Движение руками и дыхание при плавании баттерфляем	ОФО	
		2	1. Особенности работы мышц при плавании баттерфляй 2. Особенности методики физической подготовки в плавании способом баттерфляй	ОФО	
Раздел 2	Тема 6. Техника и методика	2	1. Основы прикладного плавания. 2. Техника плавания способом	ОФО	

	обучения прикладному плаванию.		брасс на спине. 3. Техника плавания способом на боку. 4. Техника ныряния и передвижения под водой. 5. Спасение тонущих.		
	Всего часов	18		18	0

5.3. Семинарские занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.5. Практические занятия

№ Раздела	Наименование занятий	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
1	Тема 3. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди и на спине, стартов и поворотов.	2	1. Положение тела и движения ногами. 2. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, на спине «на суше» и «на воде». 3. Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду; овладению правильным дыханием; овладению навыком скольжения.	ОФО	ПП
	Тема 3. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди и на спине, стартов и поворотов.	2	1. Движения руками и дыхание. 2. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, на спине «на суше» и «на воде». 3. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде; развитию умения выполнять прыжки в воду; овладению навыком скольжения. 4. Фазовый состав техники старта с бортика.	ОФО	ПНП
	Тема 3. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди и на	2	1. Общее согласование движений. 2. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, на спине «на суше» и	ОФО	ПНП

	спине, стартов и поворотов.		«на воде». 3. Эстафета. 4. Фазовый состав техники старта из воды, с тумбочки.		
	Тема 3. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди и на спине, стартов и поворотов.	2	1. Общее согласование движений. 2. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, на спине «на суше» и «на воде». 3. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде; развитию умения выполнять прыжки в воду; овладению правильным дыханием; овладению навыком скольжения. 4. Фазовый состав техники открытого поворота.	ОФО	ПП
	Тема 3. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди и на спине, стартов и поворотов.	2	1. Общее согласование движений. 2. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, на спине «на суше» и «на воде». 3. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде; развитию умения выполнять прыжки в воду; овладению правильным дыханием. 4. Фазовый состав техники открытого и закрытого поворота в способах кроль на груди и на спине.	ОФО	
	Тема 4. Техника и методика обучения плаванию брассом, стартов и поворотов.	2	1. Положение тела и движения ногами. 2. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». 3. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде; развитию умения выполнять прыжки в воду; овладению навыком погружения головы в воду; овладению правильным дыханием; овладению навыком скольжения.	ОФО	ПНП
	Тема 4. Техника и методика обучения плаванию брассом, стартов и поворотов.	2	1. Движения руками и дыхание. 2. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». 3. Игры, способствующие	ОФО	ПНП

			развитию умения продвигаться в воде. 4.Фазовый состав техники открытого поворота в способе брасс.		
	Тема 4. Техника и методика обучения плаванию брассом, стартов и поворотов.	2	1.Движения руками и дыхание. 2.Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». 3.Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде; овладению правильным дыханием. 4. Эстафета.	ОФО	ППП
	Тема 4. Техника и методика обучения плаванию брассом, стартов и поворотов.	2	1.Общее согласование движений. 2.Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». 3. Эстафета. 4.Фазовый состав техники старта с тумбочки в способе брасс. 5.Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду.	ОФО	
	Тема 4. Техника и методика обучения плаванию брассом, стартов и поворотов.	2	1.Общее согласование движений. 2. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде; развитию умения выполнять прыжки в воду. 3.Фазовый состав техники открытого и закрытого поворота в способе брасс.	ОФО	
	Тема 5. Техника и методика обучения плаванию баттерфляем.	2	1.Общая характеристика способа. 2.Положение тела и движения ногами. 3.Упражнения для изучения техники плавания способом баттерфляй «на суше» и «на воде». 4.Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде; овладению правильным дыханием; овладению навыком скольжения.	ОФО	ПП
	Тема 5. Техника и методика обучения плаванию баттерфляем.	2	1.Движения руками и дыхание. 2.Упражнения для изучения техники плавания способом баттерфляй «на суше» и «на воде». 3.Эстафета. 4.Игры, способствующие	ОФО	ППП

			развитию умения выполнять прыжки в воду.		
	Тема 5. Техника и методика обучения плаванию баттерфляем.	2	1.Общее согласование движений. 2.Упражнения для изучения техники плавания способом баттерфляй «на суше» и «на воде». 3.Эстафета. 4. Обучающие игры.	ОФО	
2	Темаб. Техника и методика обучения прикладному плаванию.	2	1.Общая характеристика способов брасс на спине и на боку. 2.Упражнения для изучения техники плавания брассом на спине и на боку «на суше» и «на воде». 3.Обучающие игры.	ОФО	ПП
	Тема 6. Техника и методика обучения прикладному плаванию	2	1.Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. 2.Упражнения для изучения техники плавания брассом на спине и на боку «на суше» и «на воде». 3.Обучающие игры.	ОФО	ППП
	Тема 6. Техника и методика обучения прикладному плаванию	2	1. Техника и методика обучения нырянию в длину и в глубину. 2. Техника и методика обучения передвижению под водой. 3.Обучающие игры. 4. Эстафеты.	ОФО	
Всего часов		32		32	8/14

5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся и КСР	Оценочное средство	Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ПП	Код индикатора компетенции
Раздел 1. Спортивное плавание	Разработка индивидуального задания (ПП)	Индивидуальное задание к деловой игре	14/10	ОПК-1.2 ОПК-2.2
	Подготовка к собеседованию (ПНП)	Вопросы для собеседования	10/10	

	Контроль самостоятельной работы		2	
	Самостоятельное изучение литературы	Вопросы для изучения	10	
Раздел 2. Прикладное плавание	Разработка индивидуального задания (ПНП)	Индивидуальное задание	10/10	ОПК-1.2 ОПК-2.2
	Подготовка к собеседованию	Вопросы для собеседования	5	
	Самостоятельное изучение литературы	Вопросы для изучения	5	
	Контроль самостоятельной работы		2	
Всего часов			58/20/10	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности: плавание».
2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности: плавание».
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности: плавание».

7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
ОПК-1	ОПК-1.2	3	начальный
ОПК-2	ОПК-2.2	3	начальный

7.2. Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция 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

Индикатор ОПК-1.2 – Проводит занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности для двигательного и когнитивного обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом специфики заболеваний

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Биомеханику локомоций в водной среде и физиологию адаптации	Перечисляет законы гидродинамики (сопротивление, подъемная сила, турбулентность), особенности мышечного сокращения при различных способах плавания, а также влияние гидростатического давления на сердечно-сосудистую и дыхательную системы при различных нозологических формах.	собеседование	В соответствии с БРС
Умеет	Применять методы вариативного сенсорного сопровождения	Использует тактильные подсказки (руководящие прикосновения), визуальную демонстрацию с замедлением, аудиоритмическую стимуляцию (метроном, музыкальный темп) и проприоцептивную обратную связь через сопротивление водных потоков для активации премоторных зон коры и улучшения моторного праксиса.	деловая игра	В соответствии с БРС
Владеет навыком	Методиками формирования дыхательного стереотипа и снижения гидрофобии	Владеет алгоритмом поэтапного погружения, игровыми и релаксационными приемами для подавления ориентировочного рефлекса	демонстрация практических навыков	В соответствии с БРС

Компетенция ОПК-2. Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры

Индикатор ОПК-2.2 Владеет способами рационального применения средств и методов различных видов адаптивной физической культуры при воздействии на телесность

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Теоретические модели коррекции нарушенной схемы тела и дисморфофобических расстройств	Характеризует влияние температуры, турбулентности и глубины погружения на мышечный тонус, а также психофизиологические эффекты гидрокинезотерапии при ампутациях, сенсорных депривациях (слепота, глухота) и когнитивных нарушениях	собеседование	В соответствии с БРС
Умеет	Использовать метод «контрастных афферентаций» для	применяет поочередную смену положений (горизонтальное –	демонстрация практических	В соответствии с БРС

	перестройки искаженной схемы тела	вертикальное), варьировать степень поддержки плавучими средствами (нудлс, доска, пояс) и вводить внезапные изменения сопротивления, провоцируя адаптивную перекалибровку моторных программ и восстановление адекватного восприятия рычагов собственного тела у пациентов с гемипарезом или после инсульта.	ких навыков	
Владеет навыком	Проведения комплексов упражнений в водной среде для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных и временно утраченных функций	Разрабатывает рекомендации проведения комплексов физических упражнений в водной среде для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных и временно утраченных функций.	демонстр ация практичес ких навыков	В соответстви и с БРС

Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

При собеседовании на занятии обучающемуся выставляются следующие оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание темы освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает не последовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по

дисциплине «зачет»

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«зачтено»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«зачтено»	Средний
от 2,5 до 3,4	«зачтено»	Пороговый
менее 2,5	«не зачтено»	Минимальный

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных мероприятий, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося в ходе текущего контроля:

1. История развития плавания в Древнее время.
2. История развития плавания в средние века и эпоху Возрождения.
3. История развития плавания в России в Древнее время.
4. История развития плавания в России после 1917 г. и по настоящее время.
5. Плавание на Олимпийских играх.
6. Плавание как научная дисциплина.
7. Классификация и терминология по плаванию.
8. Физические свойства воды.
9. Статическое плавание.
10. Динамическое плавание.
11. Общие требования к рациональной технике плавания.
12. Правила поведения на воде и требования к технике безопасности.
13. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления.
14. Анализ техники спортивного способа плавания «кроль на груди».
15. Анализ техники спортивного плавания «кроль на спине».
16. Анализ техники спортивного способа плавания «баттерфляй».
17. Анализ техники спортивного способа плавания «брасс».
18. Анализ техники стартов при плавании спортивными способами, методика обучения одному из них (по выбору).
19. Анализ техники поворотов при плавании спортивными способами, методика обучения одному из них (по выбору).
20. Методика обучения спасанию тонущих и преодоления вплавь водных преград.
21. Методика обучения прикладному способу плавания «брасс на спине».
22. Методика обучения прикладному способу плавания «на боку».
23. Методика обучения способу плавания «кроль на груди».
24. Методика обучения способу плавания «кроль на спине».
25. Методика обучения способу плавания «брасс».
26. Методика обучения способу плавания «баттерфляй».
27. Методика обучения прикладному плаванию на боку.
28. Особенности методики проведения игр на воде.
29. Основные физические качества пловца и пути их развития.
30. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим на воде. Способы

искусственного дыхания.

31. Анализ техники дыхания при плавании различными способами.
32. Анализ техники и методики обучения погружению на глубину.
33. Анализ техники и методики обучения нырянию в длину (проныривание).
34. Ошибки выполнения, их причины и способы устранения: в кроле на груди.
35. Ошибки выполнения, их причины и способы устранения: в кроле на спине.
36. Ошибки выполнения, их причины и способы устранения: в брассе.
37. Ошибки выполнения, их причины и способы устранения: в баттерфляе.
38. Виды соревнований по плаванию. Анализ содержания соревновательных программ.
39. Организация соревнований по плаванию.
40. Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию, краткая характеристика их обязанностей.
41. Гигиеническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию.
42. Классификация и общая характеристика бассейнов.
43. Оборудование бассейнов (открытых водоемов) для массового обучения плаванию.
44. Спасательные средства и их применение.
45. Общая физическая подготовка пловца.
46. Упражнения для развития гибкости, ловкости и быстроты в плавании.
47. Упражнения для обучения кролю на груди, кролю на спине, брассу, плаванию на боку.
48. Начальное обучение плаванию: упражнения на погружение, всплывание, лежания, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, скольжения, прыжки и спады в воду, опорные упражнения.
49. Плавание в детском саду.
50. Плавание в общеобразовательной школе.
51. Плавание в оздоровительном лагере.
52. Плавание в ДЮСШ.
53. Средства обучения и тренировки в плавании.
54. Методы обучения и тренировки в плавании.
55. Типы уроков и методы ведения уроков плавания.
56. Подготовка к проведению и специфика уроков плавания.
57. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
58. Характеристика гидроаэробики.
59. Характеристика гидрошейпинга.
60. Кондиционная тренировка в плавании.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных мероприятий, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Оценивание сформированности компетенции осуществляется на практических занятиях в ходе текущего контроля. При оценивании результатов обучения по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности: плавание» учитывается:

- собеседование;
- деловая игра;
- демонстрация практических навыков.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Герасимов, С. Н. Плавание. Баттерфляй : учебное пособие / С. Н. Герасимов, Л. Г. Забелина. — Новосибирск : НГТУ, 2025. — 64 с. — ISBN 978-5-7782-5409-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/514515 2. «Шульга Н. И. Медицинская реабилитация: грудничковое плавание : учебное пособие для вузов / Н. И. Шульга. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 96 с. : ил. — Текст : непосредственный.» (Шульга, Н. И. Медицинская реабилитация: грудничковое плавание : учебное пособие для вузов / Н. И. Шульга. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — ISBN 978-5-507-54920-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/512068 3. Плавание. Кроль на груди : учебное пособие / М. В. Зуева, С. Н. Герасимов, А. К. Зырянова, П. Б. Гречанов. — Новосибирск : НГТУ, 2020. — 86 с. — ISBN 978-5-7782-4123-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/152334

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Плавание с методикой преподавания: техника и методика обучения поворотам : учебно-методическое пособие / составители В. А. Родионов [и др.]. — Сургут : СурГУ, 2025. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/494669 2. Дудкина, С. Н. Оздоровительное плавание для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / С. Н. Дудкина, Г. П. Панов. — Липецк : Липецкий ГТУ, 2022. — 61 с. — ISBN 978-5-00175-166-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/388004 3. Дудкина, С. Н. Оздоровительное плавание для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / С. Н. Дудкина, Г. П. Панов. — Липецк : Липецкий ГТУ, 2022. — 61 с. — ISBN 978-5-00175-166-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/388004

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

1. <http://www.biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. www.e.lanbook.com ЭБС Издательства «ЛАНЬ»

3. <http://www.rosmedlib.ru> ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека».

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Наименование	Договор
Сервис проверки уникальности текста	Контракт №170/ЭТ о 11.08.2025
1С: Университет Проф	Договор № 27 от 30.04.2014
kaspersky endpoint security	Контракт 189/ЭТ от 25.08.2025
Архиватор 7-zip	Бесплатный
Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатный
Astra Linux Common Edition	Договор № 199/ЭТ от 12.09.2023
1С: Электронное обучение. Корпоративный университет	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
1С: Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
Консультант Плюс	Контракт 303/ЭТ от 16.12.2025

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Помещения для проведения учебных занятий в университете, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам

Адрес	Наименование аудитории, № аудитории	Перечень оборудования
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Игровой спортивный зал оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи: Антенны волейбольные на сетку. Барьер легкоатлетический регулируемый. Воланы для бадминтона. Граната для метания тренировочная. Борцовские маты 2*1*0,1м. Коврик гимнастический. Колodka стартовая стальная тренировочная. Комплекс волейбольных антенн. Конус тренировочный. Конус тренировочный (фишки) Мат. 1х2 (синий/желтый) Медбол TORRES 3 кг. Мостик гимнастический подкидной усиленный. Мяч баскетбольный. Мяч баскетбольный звенящий. Мяч волейбольный. Мяч для метания Мяч минифутбол. Мяч настольного тенниса. Мяч набивной масса 2 кг. Мяч футбольный. Мяч

		футбольный звенящий. Мяч футзальный. Насос для мячей. Обруч гимнастический. Палочка эстафетная. Ракетка бадминтонная. Ракетка теннисная. Сетка баскетбольная. Сетка волейбольная. Скакалка резиновая. Стойка волейбольная. Стойка для прыжков в высоту. Стойки бадминтонные передвижные, пара ГЛАВСПОРТ. Ядро тренировочное. Бревно напольное. Кольцо амортизационное. Мяч для голбола звенящий. Перекладина для подтягивания высокая. Платформа для прыжков в длину. Поддерживающая конструкция для защитных щитов. Скамья для наклонов вперед. Щит заградительный. Стол для настольного тенниса. Дротики. Мишень для дартс.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 5	Фитнес-зал спортивно-оздоровительного комплекса оснащенный: Тренажеры, оборудование, муляжи: Бодибар. Гантели. Гиря пластиковая. Коврик гимнастический. Министеппер с комп. FR543-8101V Мяч для атлетических упраж. 2 кг Мяч для атлетических упраж. 3 кг Палка гимнастическая деревянная. Резинка для фитнеса – комплект съемных эспандеров, с ручками S-605. Стойка для бодибара на 8 шт. Стойка для гантелей на 8 пар. Утяжелители для ног Starfit WT-401 1 кг. Утяжелители для ног Starfit WT-401 1.5 кг. Беговая дорожка электрическая. Larsen ТМ 8460С. Контактная платформа для сгибания рук в упоре. Перекладина для подтягивания низкая. Лабораторное оборудование: Ростомер РМ 1 Диакомс. Весы напольные электронные.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной	Тренажерный зал оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи:

	аттестации кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Гантели разборные Starfit. Гиря Титан вес 16кг. Гиря Титан вес 24кг. Гиря пластиковая. Гиря, масса 24кг, диаметр корпуса 210мм, высота 280мм, диаметр ручки 35мм. Гриф, 20 кг, диаметр 50мм. Гриф для штанги Премиум. Гриф для штанги Премиум ПРО+ на диам 50 мм. Гриф для штанги Хоум. Диск для силовых тренировок Iron-King Star (5 кг 50мм). Коврик гимнастический. Мяч набивной масса 1.5 кг. Пояс атлетический кожаный Starfit. Стойка с брусьями «Классик». Эспандер кистевой. Тренажер «Классик». Тренажер «Римский стул». Эллиптический тренажер HB-8189 ELL. Велотренажер. Велоэллипсоид Larsen .Мультистанция двухсторонняя 518 CF. Велотренажер Магнит. Скамья для пресса DFC. Homegym D6610. Станина для горизонтального жима лежа с набором атлетических дисков. Стойка брусья и пресс. Скамейка наклонная универсальная. Тренажер универсальный верхняя и нижняя тяга. Тренажер для сгибания и разгибания ног. Тренажер для жима ногами. Тренажер для жима от груди. Тренажер для сведения и разведения груди. Скамья горизонтальная. Стойка для приседания. Скамья с регулируемой спинкой и сиденьем.
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Огороженная спортивная площадка 1000м2 с резиновым рулонным покрытием оснащенная: футбольными воротами с сеткой
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Открытая спортивная площадка 450м2 оснащенная: Стойки для волейбола. Баскетбольные стойки. Амортизационные баскетбольные кольца.

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа дисциплины «Базовые виды двигательной деятельности: плавание»:

Разработана и обсуждена
на заседании кафедры «Физического воспитания и
адаптивной физической культуры», зав. кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) 2026 года набора очной формы обучения 27.05.2026

Руководитель ОПОП ВО

Тарасова О.Ю

Декан факультета гуманитарного
и медико-биологического
образования

Герасименко И.Н.