

Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

Председатель Федерального  
учебно-методического объединения  
в системе высшего образования  
по укрупненной группе специальностей  
и направлений подготовки  
49.00.00 Физическая культура и спорт

С.П. Евсеев

«7» сентября 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
**«ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
И ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ»**

Санкт-Петербург, 2023

## Содержание

	стр.
1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации .....	3
1.1. Нормативно-правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации .....	3
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации .....	5
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	7
1.4. Планируемые результаты обучения .....	8
1.5. Нормативная трудоёмкость .....	18
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения .....	18
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации .....	18
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации .....	20
2.1. Календарный учебный график .....	20
2.2. Учебный план .....	21
2.3. Рабочие программы учебных разделов .....	24
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации .....	39
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации .....	43
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса .....	52

## **1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Организационно-методические основы и особенности обучения плаванию» (в рамках реализации программы «плавание для всех») призвана решить актуальную задачу по подготовке кадров, способных эффективно обучать плаванию различные возрастные группы населения, особенно детей младшего школьного возраста. В процессе обучения решаются задачи по формированию у слушателей знаний и практических умений организации и проведения занятий по плаванию у различных условиях при неукоснительном соблюдении правил техники безопасности и требований охраны труда с целью их последующего применения в условиях профессиональной деятельности.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Организационно-методические основы и особенности обучения плаванию» (в рамках реализации программы «плавание для всех») учитывает квалификационные требования профессионального стандарта Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2022 года №237н (зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 27 мая 2022 года регистрационный № 68615).

Программа раскрывает цель, содержательную сторону процесса, включающую учебный план, рабочие программы учебных модулей, учебно-методические материалы, обеспечивающие качество подготовки специалистов.

### **1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Организационно-методические основы и особенности обучения плаванию» (в рамках реализации программы «плавание для всех») составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года";

–Указ Президента Российской Федерации от 8 августа 2016 года № 398 «Об утверждении приоритетных направлений деятельности в сфере оказания общественно-полезных услуг» (пункт 19);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

–Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрирован в Минюсте России 18 сентября 2017 г. № 48226);

–Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная Правительством Российской Федерации, в рамках реализации поручений Президента Российской Федерации от 30 апреля 2019 г. № Пр-759, от 22 ноября 2019 г. № Пр-2397, от 07 октября 2021 г. № Пр-1919;

–Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2022 года №237н (зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 27 мая 2022 года регистрационный № 68615);

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017г. N940 (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г., 19 июля 2022 г.);

–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 N Пр-759 (включая региональную межведомственную программу«плавание для всех»);

– Санитарные правила 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" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 44 (с изменениями на 14 апреля 2022 года));

– Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций,

реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения плаванию / Под ред. В.В. Сальникова, Президента Всероссийской федерации плавания, четырехкратного олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 24 декабря 2020 № 5/20).

– Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования, разработана совместно с коллективом специалистов Общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России» на основе требований ФГОС СПО (рекомендовано Министерством просвещения Российской Федерации, Общественно-государственным физкультурно-спортивным объединением «Юность России» Протокол методического совета № 4 от 10 августа 2020 г).

– Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградская государственная академия физической культуры».

## **1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Реализация программы повышения квалификации «Организационно-методические основы и особенности обучения плаванию» (в рамках реализации программы «плавание для всех») направлена на формирование компетенций, которые необходимы специалисту при работе в сферах общего и дополнительного образования и других сферах деятельности в области физической культуры и спорта, с учетом решаемых задач.

**Цель дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Организационно-методические основы и особенности обучения плаванию»** (в рамках реализации программы «плавание для всех») – организация и реализация инструкторско-методической деятельности в области физической подготовки, физического развития, физического воспитания занимающихся, которая предполагает следующие виды деятельности с учетом имеющейся квалификации:

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
	ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»		

А	Сопровождение занимающихся при проведении мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию	Информирование занимающихся по вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря, организации занятий и мероприятий по физической подготовке и физическому развитию	А/01.3
В	Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	В/01.4
		Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях	В/02.4
С	Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию	С/02.4

**Задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Организационно-методические основы и особенности обучения плаванию»** (в рамках реализации программы «плавание для всех») в соответствии с видами профессиональной деятельности специалистов, заключаются в следующем:

1. Формирование знаний о плавании, его возможностях, значении в процессах укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки занимающихся.

2. Формирование знаний о культуре движений, расширении двигательных возможностей занимающихся средствами плавания, включая общую и корригирующую направленность.

3. 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.

4. 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.

5. Проведение занятий, направленных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма занимающихся,

обеспечение безопасного поведения на воде средствами плавания.

б. 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.

### **1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы**

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются: лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование: педагогические работники образовательных организаций, тренеры, тренеры-преподаватели организаций дополнительного образования в области физической культуры и спорта

## 1.4 Планируемые результаты обучения

Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Организационно-методические основы и особенности обучения плаванию» (в рамках реализации программы «плавание для всех») определяются приобретаемыми слушателями профессиональными компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения, опыт и личностные качества в соответствии с задачами нового вида профессиональной деятельности.

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
Организационно-управленческая	A/01.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ознакомление занимающихся с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря.</li> <li>Информирование занимающихся о необходимости соблюдения правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря.</li> <li>Наблюдение за соблюдением занимающимися правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря.</li> <li>Отслеживание безопасного применения занимающимися спортивного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений с</li> </ul>	ПК-2 ПК-5 ПК-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>правил поведения в месте организации занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию.</li> <li>комплексов упражнений, используемые в программе занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию.</li> <li>требований охраны труда.</li> <li>правил использования спортивного оборудования и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять комплексы упражнений, предусмотренные программой занятия, мероприятия.</li> <li>осуществлять наблюдение за безопасным использованием занимающимися спортивного оборудования и инвентаря.</li> <li>контролировать соблюдение занимающимися правил этичного поведения.</li> <li>разъяснять преимущества ведения здорового</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ознакомления занимающихся с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря.</li> <li>информирования занимающихся о необходимости соблюдения правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря.</li> <li>наблюдения за соблюдением занимающимися правил этичного поведения и использования спортивного</li> </ul>

		<p>соблюдением оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Информирование занимающихся по вопросам навигации по территории места проведения занятия, мероприятия.</li> </ul>		инвентаря.	<p>образа жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря</li> <li>• продемонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря</li> <li>• вести документооборот по формированию записи занимающихся на занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию.</li> </ul>	<p>оборудования и инвентаря.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отслеживания безопасного применения занимающимися спортивного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений с соблюдением оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря.</li> <li>• Информирования занимающихся по вопросам навигации по территории места проведения занятия, мероприятия.</li> </ul>
Педагогическая	В/01.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбор программы, плана занятия, мероприятия по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и</li> </ul>	ПК-1 ПК-3 ПК-5 ПК-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• методики проведения занятий, мероприятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбора программы, плана занятия, мероприятия по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида</li> </ul>

		<p>половозрастных характеристик занимающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Информирование занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия, мероприятия, о правилах этичного поведения занимающихся.</li> <li>• Проведение занятий, мероприятий по физической подготовке занимающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"</li> <li>• Контроль двигательной деятельности занимающихся и корректировка техники выполнения упражнений с целью минимизации рисков травмирования и рациональной организации двигательного режима</li> <li>• Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи</li> </ul>		<p>учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Нормативы и требования для выполнения населением условий получения знаков отличия (золотого, серебряного, бронзового) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</li> <li>• методы контроля при занятиях по физической подготовке</li> <li>• показания и противопоказания к занятиям по физической подготовке.</li> <li>• техники и методы страховки при занятиях по физической подготовке.</li> <li>• правила, виды,</li> </ul>	<p>занятиях физической подготовкой, нормы этичного поведения занимающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать у занимающихся заинтересованность и мотивированность в развитии физических качеств, способностей</li> <li>• подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик.</li> <li>• демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные</li> </ul>	<p>деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Информирования занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия, мероприятия, о правилах этичного поведения занимающихся.</li> <li>• проведения занятий, мероприятий по физической подготовке занимающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</li> <li>• контроля двигательной деятельности занимающихся и корректировки техники выполнения упражнений с целью минимизации рисков</li> </ul>
--	--	--	--	--	---	---

				<p>алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.</p>	<p>техники выполнения упражнений по программе, плану занятий по физической подготовке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать технику и методы страховки занимающихся</li> <li>• контролировать соблюдение занимающимися правил безопасного выполнения упражнений, правил использования спортивного инвентаря.</li> <li>• оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.</li> </ul>	<p>травмирования и рациональной организации двигательного режима</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оказания первой помощи до оказания медицинской помощи</li> </ul>
<p>Организа- ционно- управленчес- кая Педагогиче- ская</p>	В/02.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая правила этичного поведения занимающихся.</li> <li>• Информирование занимающихся о</li> </ul>	<p>ПК-2 ПК-3 ПК-10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине).</li> <li>• показания и противопоказания к занятиям по виду спорта (спортивной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подбирать соответствующие плану занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) спортивное оборудование, инвентарь и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструктирования занимающихся по технике безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая правила этичного</li> </ul>

		<p>противопоказаниях к проведению занятия по виду спорта (спортивной дисциплине)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение занимающихся правилам вида спорта, рациональному и безопасному использованию спортивного оборудования, инвентаря и экипировки.</li> <li>• Обучение занимающихся техникам и методам самоконтроля и самостраховки</li> <li>• Контроль посещения занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).</li> </ul>		<p>дисциплине).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методы контроля и самоконтроля при занятиях по виду спорта (спортивной дисциплине).</li> <li>• формы учета посещаемости занятий по виду спорта (спортивной дисциплине), в том числе с использованием электронных средств.</li> <li>• требования к содержанию и организации инструктажей с занимающимися при проведении занятия по виду спорта (спортивной дисциплине).</li> <li>• правила вида спорта (спортивной дисциплины).</li> </ul>	<p>экипировку.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине).</li> <li>• вести журнал учета посещения занимающимися занятий.</li> <li>• инструктировать занимающихся перед проведением занятия по виду спорта (спортивной дисциплине).</li> </ul>	<p>поведения занимающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Информирования занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия по виду спорта (спортивной дисциплине).</li> <li>• Обучения занимающихся правилам вида спорта, рациональному и безопасному использованию спортивного оборудования, инвентаря и экипировки.</li> <li>• Обучения занимающихся техникам и методам самоконтроля и самостраховки.</li> <li>• Контроля посещения занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).</li> </ul>
педагогическая	С/02.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознакомление с условиями для проведения занятий по обучению плаванию на акватории (время и место проведения,</li> </ul>	ПК-1 ПК-2 ПК-3 ПК-5 ПК-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• требования к состоянию дна, берега при обучении плаванию на акватории.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разъяснять вопросы безопасного поведения на акватории, правила</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознакомления с условиями для проведения занятий по обучению плаванию на</li> </ul>

		<p>материально-техническое оснащение места проведения, особенности контингента (численность, половозрастной состав, подготовленность, физическое состояние)).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление плана занятий по обучению плаванию на основе методических материалов и программы обучения плаванию на акватории.</li> <li>• Контроль технического состояния акватории, спортивного оборудования и экипировки, наличия средств спасания на воде при проведении занятий по обучению плаванию</li> <li>• Проведение тестирования занимающихся по теоретическим и практическим вопросам безопасного поведения при обучении плаванию</li> <li>• Проведение с занимающимися теоретических занятий по основам обучения плаванию с демонстрацией основных техник и двигательных действий, изложением гигиенических</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся.</li> <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</li> </ul>	<p>пользования водными объектами при обучении 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>акватории (время и место проведения, материально-техническое оснащение 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 и программы обучения плаванию на акватории.</li> <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</li> </ul>
--	--	--	--	--	---	---

		<p>и организационных основ занятий на воде</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение занимающихся основам техники двигательных действий в воде, демонстрация рационального выполнения комплексов упражнений для обучения плаванию.</li> <li>• Проведение с занимающимися практических занятий по обучению технике различных способов плавания, формирование двигательных умений и навыков техники плавания.</li> <li>• Разбор и коррекция ошибок занимающихся при обучении плаванию.</li> <li>• Проведение контрольных мероприятий и тестов, предусмотренных программой занятия по обучению плаванию.</li> </ul>		<p>изучения техники спортивных способов плавания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи.</li> </ul>		<p>теоретическим и практическим вопросам безопасного поведения при обучении плаванию.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>• Проведения с занимающимися практических занятий по обучению технике различных способов плавания, формирования двигательных умений</li> </ul>
--	--	--	--	--	--	--

						<p>и навыков техники плавания.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Разбора и коррекцию ошибок занимающихся при обучении плаванию.</li><li>• Проведения контрольных мероприятий и тестов, предусмотренных программой занятия по обучению плаванию.</li></ul>
--	--	--	--	--	--	---

## **Профессиональные компетенции**

ПК-1 Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы

ПК-2 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся

ПК-3 Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы

ПК-5 Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по ее совершенствованию

ПК-10Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.

### **В результате освоения программы слушатель должен:**

#### **Знать:**

– теорию и методику плавания, его роль и значение для укрепления здоровья, закаливания, гармоничного физического развития и развития физических качеств

–требования охраны труда, технику безопасности при проведении занятий в плавательном бассейне, требования к содержанию и организации инструктажей с занимающимися при проведении занятий;

–показания и противопоказания к занятиям плаванием и физической подготовке занимающихся, а также правила, виды, алгоритмы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим;

–основы техники плавания спортивными и прикладными способами. Ошибки в технике плавания и способы их исправления.

–учебную программу обучения плаванию для обучающихся различного возраста, уровня физической и плавательной подготовленности.

–методику начального обучения плаванию и обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

–основы и особенности организации и проведения занятий по обучению плаванию с различным контингентом обучающихся в бассейне и на открытом водоеме;

– правила использования экипировки, оборудования, инвентаря при проведении занятий по обучению плаванию и физической подготовке занимающихся;

–методики проведения занятий, мероприятий по физической подготовке для развития физических качеств занимающихся различного возраста средствами плавания;

–нормативы и требования для выполнения условий получения знаков отличия (золотого, серебряного, бронзового) Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

–методы контроля и самоконтроля при занятиях плаванием, формы учета и контроля посещаемости занятий.

**Уметь:**

– соблюдать требования охраны труда и техники безопасности при проведении занятий в условиях бассейна или открытого водоема, проводить инструктаж и информирование занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия или мероприятия, о правилах их этичного поведения;

–владеть техникой и методами страховки занимающихся, непосредственно в условиях занятий на воде и физической подготовкой;

–разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях плаванием и физической подготовкой;

– планировать занятия по обучению плаванию на основе методических материалов и программы обучения плаванию;

– подбирать и применять комплексы упражнений для обучения и совершенствования техники плавания, развития физических качеств и способностей занимающихся;

– проводить занятия по: начальному обучению плаванию, обучению технике спортивных способов плавания, стартов, поворотов, подготовке к сдаче нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

– осуществлять контроль двигательной деятельности занимающихся и корректировки техники выполнения упражнений с целью минимизации рисков травмирования и рациональной организации двигательного режима;

– формировать у занимающихся заинтересованность и мотивированность в развитии физических качеств, способностей, разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни.

**Иметь практический опыт деятельности:**

– формирования мотивации занимающихся к занятиям плаванием, развитию физических качеств и разъяснения преимуществ ведения здорового образа жизни;

– проведения инструктажа по охране труда, технике безопасности и правилам поведения на воде с занимающимися;

– разработки авторского варианта тематического планирования «модуля «плавание» с учетом уровня образования занимающегося;

– подбора комплексов упражнений, направленных на обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, техники способов прикладного плавания.

–определения плавательных нормативов и плана подготовки к сдаче тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с учетом ступени занимающегося;

– разработки плана проведения урока по плаванию с постановкой обучающих, развивающих, воспитывающих задач, учитывающих возраст, уровень физической и плавательной подготовленности занимающихся, имеющегося

оборудования и инвентаря;

– разработка программы контрольного тестирования уровня плавательной и физической подготовленности занимающихся с учетом уровня их образования; оценка данных физической и плавательной подготовленности занимающихся разного возраста.

### **1.5. Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации составляет – 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Общий срок обучения – 3 недели. Форма обучения очная, с использованием дистанционных образовательных технологий, которая сочетает контактную работу обучающихся с преподавателем (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий), включает в себя занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

### **1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения**

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

### **1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

#### ***Организация образовательной деятельности по программе***

В ходе реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации используются следующие формы:

- контактная работа слушателей с профессорско-преподавательским составом вуза (включает: лекции, семинары, индивидуальные консультации);
- самостоятельная работа слушателей;
- иные формы (определяемые вузом – групповые и/или индивидуальные консультации).

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться с частичным использованием дистанционных технологий электронной информационно-образовательной среды вуза.

Учебные занятия по дисциплинам (модулям), промежуточная аттестация слушателей и итоговая аттестация слушателей проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы.

В соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком до начала периода обучения формируется расписание учебных занятий на период обучения.

### ***Кадровые условия реализации программы***

К реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации привлекаются профессорско-преподавательский состав, имеющий базовое образование соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Доля преподавателей, имеющих ученую степень и(или) ученое звание должно составлять не менее 60% от числа специалистов, обеспечивающих данный процесс. К реализации могут быть привлечены специалисты-практики, имеющие опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

### ***Учебно-методическое, информационное обеспечение программы***

В соответствии с приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрирован в Минюсте России 18 сентября 2017 г. № 48226) и приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» реализация программы осуществляется в соответствии с предъявляемыми требованиями. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации включает: учебный план, календарный учебный график, рабочие программы учебных разделов (модулей), раскрывающих содержание разделов и тем, перечень практических заданий и заданий раздела самостоятельной работы.

В процессе учебно-методического и информационного обеспечения слушателей используются учебные, методические, дополнительные материалы, списки рекомендованной литературы и информационных источников. Вся информация размещается в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) вуза.

Слушателям обеспечивается персональный доступ к ЭИОС вуза в период освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

### ***Материально-техническое обеспечение программы***

Для реализации программы используется аудиторный фонд для проведения лекционных и методических занятий, оснащенный оборудованием и техническими средствами обучения. Имеются помещения для выполнения самостоятельной работы и выполнения практических заданий, оснащенные компьютерной техникой с комплектом лицензионного, свободно распространяемого программного обеспечения, возможностью подключения к сети интернет, при параллельной возможности доступа к электронной информационно-образовательной среде вуза.

Библиотечный фонд содержит достаточный объем рекомендуемой литературы и возможность использования электронной библиотечной среды вуза. Слушателям обеспечен индивидуальный удаленный доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, которые указаны в программе преподаваемой дисциплины.

## **2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

### **2.1. Календарный учебный график**

Форма обучения	Недели обучения			Итого часов
	1	2	3	
<b>Аудиторные занятия (контактная работа), в том числе:</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>32</b>
Лекции	4	4	4	12
Семинары (практико-ориентированные занятия)	6	6	8	20
<b>Итоговая аттестация (Экзамен)</b>			<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Самостоятельная работа, включая промежуточные формы контроля сформированности компетенций и работу в электронной информационно-образовательной среде</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>72</b>
<b>Общая трудоемкость (часов)</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>40</b>	<b>108</b>

## 2.2. Учебный план

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Организационно-методические основы и особенности обучения плаванию» (в рамках реализации программы «плавание для всех»)

**УТВЕРЖДАЮ:**  
**Проректор по учебной работе**  
**ФГБОУ ВО «ВГАФК»**

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоем- -кость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				СРС	Форма контроля
			Аудиторные учебные занятия:					
			Всего	лекции	Практико- ориенти- рованные	Семинары (в т.ч. дистанци онные)		
<b>1.</b>	<b>Плавание в системе физического воспитания.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>текущий контроль</b>
1.1.	Исторический аспект развития плавания. Оздоровительное прикладное и спортивное значения плавания.	10	4	2	-	2	6	
<b>2.</b>	<b>Безопасность на занятиях в условиях водной среды.</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>текущий контроль</b>
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	2	1	4	

## Продолжение таблицы

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоем-кость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				СРС	Форма контроля
			Аудиторные учебные занятия:					
			Всего	лекции	Практико-ориентированные	Семинары (в т.ч. дистанционные)		
2.2.	Спасание тонущих. Спасательные средства и их применение. Последовательность действий при спасении тонущего в плыв. Оказание первой доврачебной помощи.	10	4	1	2	1	6	
<b>3.</b>	<b>Основы техники спортивного и прикладного плавания.</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>текущий контроль</b>
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	2	2	20	
<b>4.</b>	<b>Теоретико-методические и организационные основы обучения плаванию.</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>текущий контроль</b>
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	2	1	10	
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	2	1	10	

## Продолжение таблицы

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоем- -кость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				СРС	Форма контроля
			Аудиторные учебные занятия:					
			Всего	лекции	Практико-ориен- тированные	Семинары (в т.ч.дистант)		
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	
<b>5.</b>	<b>Итоговая аттестация (экзамен)</b>	<b>4</b>					<b>4</b>	<b>тестирова ние</b>
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>76</b>	

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебной работе

д.п.н., профессор Овчинников В.А.

Начальник учебно-методического  
отдела

к.б.н., Альбошкина С.А.

Декан факультета дополнительного  
образования и довузовской подготовки

к.ю.н., доцент Медведев В.И.

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент Сазонова И.М.

## 2.3. Рабочие программы учебных разделов

**Раздел 1. Плавание в системе физического воспитания**(лекции – 2 часа, семинарские занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 6 часов)

Тема	содержание
<b>Лекция 1.</b> Исторический аспект развития плавания. Оздоровительное прикладное и спортивное значения плавания (2 часа).	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.
<b>Семинар 1.</b> Исторический аспект развития плавания. Оздоровительное прикладное и спортивное значения плавания (2 часа).	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Краткий экскурс в историю зарождения и развития плавания (с древних времен – до настоящего времени).</li><li>2. Спортивные организации в основе развития плавания как вида спорта.</li><li>3. Плавание в программе Олимпийских игр. ФИНА роль и значение в развитии плавания.</li><li>4. Развитие плавания в России – основные, наиболее значимые события.</li><li>5. Краткая характеристика современного этапа развития плавания.</li><li>6. Плавание в системе ВФСК «ГТО».</li><li>7. Виды, роль, и значение плавания в современном мире.</li><li>8. Спортивное плавание и другие водные виды спорта.</li><li>9. Зрелищно-театрализованные мероприятия на воде и их краткая характеристика.</li><li>10. Соревнования в плавании.</li></ol>

*Методико-практические занятия в данном разделе не предусмотрены.*

### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу** (Трудоемкость в часах – 6 часов)

1. Особенности развития плавания в Древней Греции и Риме, Средние века и период Нового времени.
2. Первые спортивные организации пловцов их роль и значение в развитии вида спорта.
3. Плавание в программе Олимпийских игр древности и современности.
4. Достижения отечественных пловцов на мировой спортивной арене в различные временные эпохи.
5. Школы плавания в России, зарождение, становление, современное состояние.

6. Плавание в годы Великой Отечественной войны и после её завершения – основные вехи развития.

7. Что такое ФИНА (FINA), какова её роль в развитии современного олимпийского и мирового плавания.

8. Массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку.

9. Значение плавания в оздоровлении, гармоничном физическом развитии и физической подготовленности занимающихся.

10. Реабилитационное и адаптивное плавание и их краткая характеристика.

11. Прикладное значение плавания для людей различных профессий. Спасательное многоборье.

12. 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).

13. Зрелищно-театрализованные мероприятия и соревнования по плаванию.

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Устный или письменный опрос или компьютерное тестирование.

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная 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. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник; под ред. А. А. Литвинова. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 268 с.

Дополнительная литература:

1. Дедловская, М. В. Основы теории и методики избранного вида спорта: плавание : учебно-методическое пособие / М. В. Дедловская. — Казань :ПоволжскийГУФКСиТ, 2022. — 120 с. — ISBN 978-5-6047996-7-3— Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/301571>). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Ериков, В. М. Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания : учебно-методическое пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2020. — 220 с. — ISBN 978-5-907266-47-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177002>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Плеханова, Е. В. Подготовка студентов транспортных вузов к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» по плаванию и стрельбе : учебно-методическое пособие / Е. В. Плеханова, А. Ю. Савкин, А. М. Ершов. — Москва : РУТ (МИИТ), 2020. — 40 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175876> — Режим доступа: для авториз.

пользователей.

**Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет», необходимый для освоения дисциплины.**

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта  
<http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Лань» [https://e.lanbook.com/books/4775?publisher\\_\\_fk=44412](https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412)
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Всероссийская федерация плавания <https://russwimming.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Университетская информационная система РОССИЯ  
<http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>
- Электронная библиотека РГБ <http://elibrary.rsl.ru> (link isexternal)
- Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/> (link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

**Раздел 2. Безопасность на занятиях в условиях водной среды** (лекции – 2 часа, практико-ориентированные занятия – 4 часа, семинарские занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 10 часов)

Тема	содержание
<p><b>Лекция 1.</b> Требования охраны труда к работе инструкторов по плаванию. Техника безопасности и правила поведения на воде. Спасание тонущих. Спасательные средства и их применение. Последовательность действий при спасении тонущего в плаву. Оказание первой доврачебной помощи (2 часа).</p>	<p>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. 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.</p>
<p><b>Практико-ориентированные занятия.</b></p>	<p>Составить инструкцию по технике безопасности при проведении занятий по плаванию, включающую информацию для кого предназначена инструкция и</p>

<p>Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Действия спасателя при различных видах утоплений (4 часа).</p>	<p>разделов: общие требования безопасности, перед началом занятий, во время проведения, после окончания и в экстремальных условиях. Составить схемы действий спасателя при наличии у пострадавшего:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• синей асфиксии в морской воде,</li> <li>• пресной воде;</li> <li>• белой асфиксии,</li> <li>• утопления вследствие холодового шока, алкогольного опьянения или внезапной остановки сердца.</li> <li>• Усталости.</li> </ul>
<p><b>Семинар</b> 1. Требования охраны труда к работе инструкторов по плаванию. Техника безопасности и правила поведения на воде. Спасание тонущих. Спасательные средства и их применение. Последовательность действий при спасении тонущего в воду. Оказание первой доврачебной помощи (2 часа).</p>	<p>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. 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.</p>

### Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (Трудоемкость в часах – 10 часов)

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.

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

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. Правила будут действовать до 1 января 2027 года.

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.

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Устный или письменный опрос или компьютерное тестирование.

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Нормативно-правовые акты:

Санитарные правила 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».

1. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года.

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.

### Основная 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. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник; под ред. А. А. Литвинова. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 268 с.

### Дополнительная литература:

2. Дедловская, М. В. Основы теории и методики избранного вида спорта: плавание : учебно-методическое пособие / М. В. Дедловская. — Казань :ПоволжскийГУФКСиТ, 2022. — 120 с. — ISBN 978-5-6047996-7-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/301571>). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск :СибГУФК, 2016. — 120 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107595>

4. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации : справочник / составитель А. В. Царик. — 5-е изд. . — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107260>

### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет», необходимый для освоения дисциплины.**

- Всероссийская федерация плавания <https://russwimming.ru/>
- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/elektronnye-dostupy-biblioteki>
- ЭБС «Лань» [https://e.lanbook.com/books/4775?publisher\\_\\_fk=44412](https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412)
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Библиотека международной спортивной информации <https://web.archive.org/web/20141009082559/http://bmsi.ru/about>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Электронная библиотека РГБ [http://elibrary.rsl.ru\(link isexternal\)](http://elibrary.rsl.ru(link isexternal))
- Министерство спорта РФ <https://minsport.gov.ru/>
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта <https://lesgaft-notes.spb.ru/>

**Раздел 3. Основы техники спортивного и прикладного плавания**(лекции – 4 часа, практико-ориентированные занятия – 2 часа; семинарские занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 20 часов).

Тема	содержание
<p><b>Лекция 1.</b> 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(4 часа).</p>	<p>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).</p> <p>Краткая характеристика общих требований к рациональной технике плавания.</p> <p>Краткая характеристика техники спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин), стартов и поворотов.</p> <p>Ошибки в технике плавания и способы их исправления.</p> <p>Общие представления о технике прикладного плавания на боку и брассом на спине, ныряния в длину и глубину.</p> <p>Способы освобождения от захватов тонущего и способы транспортировки пострадавшего.</p>
<p><b>Практико-ориентированные занятия.</b> (2 часа).</p>	<p>Способы определения и оценки горизонтальной и вертикальной плавучести.</p> <p>Варианты способов освобождения от захватов тонущего (двумя руками одной руки и двух рук спасателя, двумя руками сзади шеи спасателя, сзади руками за туловище спасателя).</p> <p>Варианты транспортировки пострадавшего ан воде.</p>
<p><b>Семинар 1.</b>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(2 часа).</p>	<p>Физические свойства воды и их краткая характеристика</p> <p>Характеристика сил, действующих на пловца в условиях статического равновесия (неподвижно находящегося в воде).</p> <p>Понятие о гидродинамическом сопротивлении и его составляющих.</p> <p>Краткая характеристика факторов, влияющих на гидродинамическое сопротивление.</p> <p>Понятие техника плавания и требований, предъявляемых к рациональной технике плавания.</p> <p>Фазовый состав движений руками и ногами в спортивных способах плавания и его характеристика.</p> <p>Общая характеристика техники плавания, положения тела, движений ногами, руками и дыхания при плавании способом кроль на груди.</p> <p>Общая характеристика техники плавания, положения тела, движений ногами, руками и дыхания при плавании способом кроль на спине.</p>

	<p>Общая характеристика техники плавания, положения тела, движений ногами, руками и дыхания при плавании способом брасс.</p> <p>Общая характеристика техники плавания, положения тела, движений ногами, руками и дыхания при плавании способом дельфин.</p> <p>Повороты в спортивном плавании, виды, характеристика.</p> <p>Основы техники выполнения старта с тумбочки и из воды.</p> <p>Основы техники прикладного плавания. Способы освобождения от захватов тонущего и транспортировки пострадавшего на воде.</p>
--	---

### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу** (Трудоемкость в часах – 20 часов)

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.

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Устный или письменный опрос или компьютерное тестирование.

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная 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. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник; под ред. А. А. Литвинова. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 268 с.

3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с.

Дополнительная литература:

1. Ериков, В. М. Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания : учебно-методическое пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2020. — 220 с. — ISBN 978-5-907266-47-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177002>.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск :СибГУФК, 2016. — 120 с. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107595>

3. Плавание: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов 1 курса : методические рекомендации / составители Н. И. Бабкова [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. — 60 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/90977>

4. Кононова, А. П. Техника и методика обучения спортивным способам плавания : учебно-методическое пособие / А. П. Кононова, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2008. — 34 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/44230>

5. Развитие физических качеств и универсальных компетенций обучающихся посредством спортивных и прикладных способов плавания в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» : учебно-методическое пособие / Г. В. Никитина, Н. М. Дзюба, И. В. Богданова [и др.]. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2021. — 51 с. — ISBN 978-5-7641-1587-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191023>

6. Сидоров, Д. Г. Организационно-методические основы подготовки испытуемых к выполнению тестовых силовых нормативов : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. — 86 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/259853>

7. Жукова, Е. С. Контроль физической и технической подготовленности пловцов: практикум : учебное пособие / Е. С. Жукова, О. Б. Галеева. — Омск :СибГУФК, 2021. — 104 с. — ISBN 978-5-91930-170-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/242090>

**Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет», необходимый для освоения дисциплины.**

- Всероссийская федерация плавания <https://russwimming.ru/>
- Обучающий видеофильм Всероссийской федерации плавания <http://swim7.narod.ru/plavanie-video-deti.html>
- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/elektronnye-dostupy-biblioteki>
- ЭБС «Лань» [https://e.lanbook.com/books/4775?publisher\\_\\_fk=44412](https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412)
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Библиотека международной спортивной информации <https://web.archive.org/web/20141009082559/http://bmsi.ru/about>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Электронная библиотека РГБ [http://elibrary.rsl.ru\(link isexternal\)](http://elibrary.rsl.ru(link isexternal))
- Министерство спорта РФ <https://minsport.gov.ru/>
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта <https://lesgaft-notes.spb.ru/>

**Раздел 4. Теоретико-методические и организационные основы обучения плаванию**(лекции – 4 часа, практико-ориентированные занятия – 6 часов; семинарские занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 36 часов).

Тема	содержание
<b>Лекция 1.</b> Основы организации и планирования занятий по обучению плаванию (2 часа).	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.
<b>Лекция 2.</b> Основы и особенности методики обучения плаванию (2 часа).	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.
<b>Практико-ориентированные занятия. Основы</b>	Составить календарно-тематическое планирование уроков по плаванию в образовательной организации (организация и контингент – по выбору слушателя, например:

<p>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 (2 часа).</p>	<p>тематическое планирование модуля «плавание» на уровне начального общего образования для учащихся 2-4 классов начальной школы).</p> <p>Составление плана-графика изучения учебного материала по обучению плаванию с различным контингентом занимающихся.</p> <p>Составить комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений, направленный на повышение уровня физической подготовленности для занимающихся (возраст по выбору слушателя).</p> <p>Составить комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств (быстроты, координационных способностей, гибкости) для занимающихся плаванием.</p> <p>Решение ситуационных задач по комплектованию учебных групп, выбору способа обучения плаванию.</p> <p>Составление плана занятия по обучению плаванию с использованием методических материалов и программ обучения в условиях бассейна.</p>
<p>Основы и особенности методики обучения плаванию. Принципы, методы и средства обучения. Личные и профессиональные качества учителя (2 часа).</p>	<p>Составление комплексов упражнений, направленных на формирование различных рефлексов и освоение рабочей позы пловца при параллельном устраниении у занимающихся страха перед водой.</p> <p>Составление тестовых заданий для определения уровня плавательной подготовленности занимающихся.</p> <p>Составление 10-15 минутного комплекса общеразвивающих и имитационных упражнений для выполнения занимающимися на бортике бассейна перед занятием в воде.</p> <p>Составление конспектов занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ВФСК «ГТО» по плаванию.</p> <p>Составление конспекта урока с использованием игр и развлечений на воде.</p>
<p>Особенности обучения плаванию занимающихся различных возрастных групп. Плавание в первые годы жизни, в ДОУ, в общеобразовательной школе, летних оздоровительных лагерях, в средне-</p>	<p>Подбор поддержки упражнений для ребенка при проведении занятий плаванием в условиях домашней ванны.</p> <p>Подбор и составление комплексов упражнений по обучению плаванию детей на различных этапах обучения (в условиях дошкольного образовательного учреждения и абонементных группах при плавательных бассейнах).</p> <p>Составление конспектов уроков по обучению плаванию в школе (уровень начального общего – 1-4 класс и среднего общего образования – 5-9 класс).</p> <p>Составление вариантов поурочного планирования занятий</p>

<p>специальных и высших учебных заведениях. Основы оздоровительного и лечебного плавания. Подготовка занимающихся к выполнению нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"(2 часа).</p>	<p>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.</p>
<p><b>Семинар 1.</b> Основы организации и планирования занятий по обучению плаванию. Основы и особенности методики обучения плаванию (2 часа).</p>	<p>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) 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. Особенности использования в зависимости от уровня плавательной подготовленности занимающихся. Личность педагога по плаванию, профессионально-педагогические умения</p>

### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу** (Трудоемкость в часах – 36 часов)

Основные термины и понятия по плаванию

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

Плавание в естественных водоемах – основы и особенности проведения занятий по плаванию. Особенности комплектования групп и выбор способа плавания для обучения.

Составления плана занятий по обучению плаванию на основе методических материалов и программы обучения плаванию на открытом водоёме.

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

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

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

Оборудование, инвентарь для занятий плаванием. Экипировка занимающихся.

Группы средств обучения и их характеристика. Особенности использования в зависимости от уровня плавательной подготовленности, возраста, условий проведения занятий.

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

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

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Устный или письменный опрос или компьютерное тестирование.

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная 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. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник; под ред. А. А. Литвинова. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 268 с.

3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с.

Дополнительная литература:

1. ГОСТ Р 55789-2019. Национальный стандарт Российской Федерации. Оборудование и инвентарь спортивные. Термины и определения введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 29 ноября 2019 года № 1294-ст

2. Применение инновационных технологий в тренировочном процессе детей младшего школьного возраста на этапе начального обучения плаванию :

монография / составители И. Н. Пушкарева, Л. В. Моисеева. — Екатеринбург : УрГПУ, 2020. — 174 с. — ISBN 978-5-7186-1702-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253937>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

4. Ериков, В. М. Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания : учебно-методическое пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2020. — 220 с. — ISBN 978-5-907266-47-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177002>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44132-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255962> (дата обращения: 16.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Ушакова, М. Ю. Организационные и методические основы гидрореабилитации : учебное пособие / М. Ю. Ушакова, И. М. Сазонова, Т. А. Крохина. — Волгоград : ВГАФК, 2015. — 114 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158038>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Теория и методика обучения базовым видам спорта : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск : СибГУФК, 2016. — 120 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107595>

8. Плавание: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов 1 курса : методические рекомендации / составители Н. И. Бабкова [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. — 60 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/90977>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Петрова, Н. Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом : учебное пособие / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов. — Москва : Спорт-Человек, 2013. — 148 с. — ISBN 978-5-906131-07-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97565>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Дрокова, В. А. Оздоровительное и лечебное плавание : учебное пособие / В. А. Дрокова. — Хабаровск : ДВГАФК, 2020. — 122 с. — ISBN 978-5-8028-0233-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/201977>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Лобова, Л. К. Физическая культура студента: плавание : учебное пособие / Л. К. Лобова, С. А. Исупова. — Кемерово : КемГУ, 2013. — 146 с. — ISBN 987-5-89289-741-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

— URL: <https://e.lanbook.com/book/45629>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

12. Айкина, Л. И. Оздоровительное плавание : учебно-методическое пособие / Л. И. Айкина ; составитель Л. Ю. Башта. — Омск : СибГУФК, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-91930-095-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118597>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

13. Леньшина, М. В. Плавание в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения : учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 10 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140354>.

**Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет», необходимый для освоения дисциплины.**

- Всероссийская федерация плавания <https://russwimming.ru/>
- Обучающий видеофильм Всероссийской федерации плавания <http://swim7.narod.ru/plavanie-video-deti.html>
- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/elektronnye-dostupy-biblioteki>
- ЭБС «Лань» [https://e.lanbook.com/books/4775?publisher\\_\\_fk=44412](https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412)
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Библиотека международной спортивной информации <https://web.archive.org/web/20141009082559/http://bmsi.ru/about>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Электронная библиотека РГБ [http://elibrary.rsl.ru\(link isexternal\)](http://elibrary.rsl.ru(link isexternal))
- Министерство спорта РФ <https://minsport.gov.ru/>
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта <https://lesgaft-notes.spb.ru/>

### 3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
1	<b>Плавание в системе физического воспитания.</b>	ПК-2, ПК-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>теорию и методику плавания, его роль и значение для укрепления здоровья, закаливания, гармоничного физического развития и развития физических качеств</li> <li>нормативы и требования для выполнения условий получения знаков отличия (золотого, серебряного, бронзового) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>формировать у занимающихся заинтересованность и мотивированность в развитии физических качеств, способностей, разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни.</li> <li>проводить инструктаж и информирование занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия или мероприятия, о правилах их этичного поведения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>формирования мотивации занимающихся к занятиям плаванием, развитию физических качеств и разъяснения преимуществ ведения здорового образа жизни</li> <li>определения плавательных нормативов и плана подготовки к сдаче тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с учетом ступени занимающегося.</li> </ul>
2.	<b>Безопасность на занятиях в условиях водной среды</b>	ПК-2 ПК-5 ПК-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>требования охраны труда, технику безопасности при проведении занятий в плавательном бассейне, требования к содержанию и организации инструктажей с занимающимися при проведении занятий;</li> <li>показания и противопоказания к занятиям плаванием и физической</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать требования охраны труда и техники безопасности при проведении занятий в условиях бассейна или открытого водоема, проводить инструктаж и информирование занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия или мероприятия, о правилах их</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>проведения инструктажа по охране труда, технике безопасности и правилам поведения на воде с занимающимися</li> </ul>

			<p>подготовке занимающихся, а также правила, виды, алгоритмы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методы контроля и самоконтроля при занятиях плаванием, формы учета и контроля посещаемости занятий.</li> </ul>	<p>этичного поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть техникой и методами страховки занимающихся, непосредственно в условиях занятий на воде и физической подготовкой;</li> <li>• разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях плаванием и физической подготовкой;</li> <li>• осуществлять контроль двигательной деятельности занимающихся и корректировки техники выполнения упражнений с целью минимизации рисков травмирования и рациональной организации двигательного режима;</li> </ul>	
3.	<b>Основы техники спортивного и прикладного плавания</b>	ПК-2 ПК-3 ПК-5 ПК-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила использования экипировки, оборудования, инвентаря при проведении занятий по обучению плаванию и физической подготовке занимающихся;</li> <li>• основы техники плавания спортивными и прикладными способами. Ошибки в технике плавания и способы их исправления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подбирать и применять комплексы упражнений для обучения и совершенствования техники плавания, развития физических качеств и способностей занимающихся;</li> <li>• проводить занятия по обучению технике спортивных способов плавания, стартов, поворотов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разработка программы контрольного тестирования уровня плавательной и физической подготовленности занимающихся с учетом уровня их образования; оценка данных физической и плавательной</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• проводить подготовку к сдаче нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</li> </ul>	<p>подготовленности занимающихся разного возраста.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подбора комплексов упражнений, направленных на обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, техники способов прикладного плавания.</li> </ul>
4.	<b>Теоретико-методические и организационные основы обучения плаванию</b>	ПК-1 ПК-2 ПК-3 ПК-5 ПК-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учебную программу обучения плаванию для обучающихся различного возраста, уровня физической и плавательной подготовленности.</li> <li>• методику начального обучения плаванию и обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов;</li> <li>• основы и особенности организации и проведения занятий по обучению плаванию с различным контингентом обучающихся в бассейне и на открытом водоеме;</li> <li>• правила использования экипировки, оборудования, инвентаря при проведении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть техникой и методами страховки занимающихся, непосредственно в условиях занятий на воде и физической подготовкой;</li> <li>• планировать занятия по обучению плаванию на основе методических материалов и программы обучения плаванию;</li> <li>• подбирать и применять комплексы упражнений для обучения и совершенствования техники плавания, развития физических качеств и способностей занимающихся;</li> <li>• проводить занятия по: начальному обучению плаванию, обучению технике</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разработки авторского варианта тематического планирования «модуля «плавание» с учетом уровня образования занимающегося;</li> <li>• разработки плана проведения урока по плаванию с постановкой обучающихся, развивающих, воспитывающих задач, учитывающих возраст, уровень физической и плавательной подготовленности занимающихся, имеющегося оборудования и инвентаря;</li> <li>• подбора комплексов</li> </ul>

			<p>занятий по обучению плаванию и физической подготовке занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методики проведения занятий, мероприятий по физической подготовке для развития физических качеств занимающихся различного возраста средствами плавания;</li> <li>• нормативы и требования для выполнения условий получения знаков отличия (золотого, серебряного, бронзового) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> <li>• методы контроля и самоконтроля при занятиях плаванием, формы учета и контроля посещаемости занятий.</li> </ul>	<p>спортивных способов плавания, стартов, поворотов, подготовке к сдаче нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять контроль двигательной деятельности занимающихся и корректировки техники выполнения упражнений.</li> </ul>	<p>упражнений, направленных на обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, техники способов прикладного плавания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определения плавательных нормативов и плана подготовки к сдаче тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с учетом ступени занимающегося.</li> </ul>
--	--	--	---	--	---

#### **4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Организационно-методические основы и особенности обучения плаванию» (в рамках реализации программы «плавание для всех») проводится в форме текущей и итоговой аттестации.

Текущая аттестация по разделам программы проводится в устной или письменной форме или в виде компьютерного тестирования по теме с использованием электронной информационно-образовательной среды. К итоговой аттестации допускается слушатель, не имеющий задолженностей по текущей аттестации.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся в форме итогового тестирования, содержащего вопросы разного уровня сложности. Компьютерное тестирование проводится с помощью тестов, встроенных в электронную информационно образовательную среду вуза. Обработка результатов тестирования, процедура оценивания и хранение результатов проводится автоматически. Оценка уровня освоения программы осуществляется с использованием четырех балльной системы («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

#### **Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию**

1. Исторический аспект развития плавания. Оздоровительное прикладное и спортивное значения плавания
2. Спортивные организации по плаванию их роль и значение в развитии плавания и достижений отечественных пловцов в России и за рубежом.
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

несчастливого 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.

### Тестовые задания

**1. Изображения плывущих людей на старинных вазах, фресках, барельефах, наскальной живописи Египта, Ассирии, Финикии и других стран дошедшие до наших дней являются свидетельством того, что плавание имело:**

- Спортивное значение
- Прикладной характер
- Развлекательное значение
- Военный характер

**2. Известно, что в Римской империи в корабельные команды входили отряды с очень хорошими пловцами и ныряльщиками поэтому считалось, что развитие плавания имело преимущественно**

- Спортивное значение
- Оздоровительное и развлекательное значение
- Рыболовный характер

**3. По сравнению со Средними веками в эпоху Возрождения плавание**

- Остановилось в развитии
- Получило ускоренное развитие
- Замедлило развитие
- Практически не развивалось

**4. По решению Международного олимпийского комитета в программу олимпийских игр плавание было включено в**

- 1900 году на 2 Олимпийских играх
- 1896 году на 1 Олимпийских играх

1908 году на 4 Олимпийских играх

1912 году на 5 Олимпийских играх

**5. Благодаря кому в истории России плавание приобрело государственное значение и стало преподаваться в морских и сухопутных кадетских корпусах:**

А.В.Суворов Петр 1

Князь Святослав Екатерина Великая

**6. Назовите событие, благодаря которому в развитии плавания в России произошли существенные изменения:**

1908 г. открытие Шуваловской школы

1896 строительство бассейна при Сандуновских банях

1920 г. строительство купален

1866 Выход книги самообучение плаванию

**7. Кем была завоевана первая золотая медаль в плавании на крупнейших международных соревнованиях Олимпийских играх**

Марина Кошечкина

Любовь Русанова

Галина Прокуменщикова

Юлия Богданова

**8. Назовите возраст, который, по мнению большинства специалистов, является наиболее благоприятным для начала занятий плаванием:**

7-9 лет 5-6 лет

8-11 лет 10 лет и старше

**9. Известно, что теплоемкость и теплопроводность воды значительно больше воздуха. Поэтому находясь в воде теплообмен у человека**

**Повышается активизируя обмен веществ**

Понижается замедляя обмен веществ

Стабилизируется не влияя ни на какие показатели

Остается неизменным

**10. При плавании дыхание человека отличается от обычного дыхания в условиях суши. Это способствует:**

Снижению дыхательных объемов вследствие давления воды

Увеличению показателей дыхания

Развитию умения глубоко дышать

Незначительному увеличению ЖЕЛ

**11. В каком году и какой организацией занятия плаванием с детьми грудного возраста признаны важным дополнительным источником здоровья данной возрастной категории?**

В 1900 году Международным Олимпийским комитетом

В 1984 году Медицинскими комитетами международных федераций плавания

В 1971 году Международной федерацией любителей плавания (ФИНА)

В 1952 году Европейской лигой плавания.

**12. Улучшение функционального состояния организма и получение оздоровительного эффекта занятий посредством подбора оптимального объема физической нагрузки и характера упражнений индивидуально для каждого человека является основной задачей:**

Адаптивного плавания

Оздоровительного плавания

Лечебного плавания

Спортивного плавания

**13. Профессионально-прикладные навыки нужны людям разных специальностей. Для их совершенствования организацией ОСВОД проводятся соревнования по:**

Спортивному троеборью

Спасательному многоборью

Современному пятиборью

Ныранию в длину и глубину

**14. Спортивное плавание один из самых массовых и популярных видов спорта. Спортивные соревнования проводятся среди мужчин и женщин на различных дистанциях с использованием спортивных способов плавания:**

Кроль на спине, кроль на боку, брасс на спине, дельфин

Вольный стиль, кроль на спине, брасс дельфин

Вольный стиль, дельфин, брасс, баттерфляй

Плавание на спине, плавание на боку, ныряние, вольный стиль

**15. При купании и плавании в естественных водоёмах надо знать и соблюдать требования безопасного поведения на воде. Укажите, до какого возраста дети должны купаться в сопровождении родителей (взрослых):**

До 12 лет До 14 лет

До 18 лет До 15 лет

**16. При какой температуре воды в открытом водоёме (река, озеро, море и др.) нельзя проводить с детьми занятия по плаванию:**

Ниже 21°C Выше 20°C

Ниже 18°С Ниже 16°С

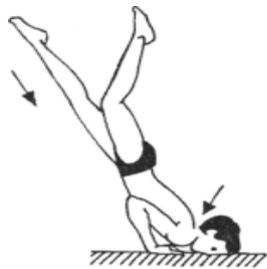
**17. Судороги в воде опасны и могут привести к утоплению. Важно знать приемы, позволяющие устранить судорогу. Определите соответствие между действиями человека по устранению судороги и местом её расположения**

согнуть ногу в колене, прижав пятку к ягодице не сгибаясь в тазобедренном суставе	судорога мышц голени (свело икроножную мышцу)
взявшись руками за стопу, выпрямить ногу в коленном суставе	судорога мышц кистей
взять носок руками и потянуть на себя	судорога мышц сгибателей стопы
сжимать кисти в кулак и выпрямлять пальцы	Судорога мышц передней поверхности бедра

**18. Человек купающийся при сильных волнах должен помнить, что плыть навстречу волнам очень трудно, прибрежные волны могут отнести далеко от берега. При волне, во сколько баллов, купание категорически запрещено?**

Более 4 баллов Менее 2 баллов

Более 3 баллов Менее 6 баллов



**19. На рисунке представлена одна из разновидностей травм, которую получил человек при нырянии в неизвестном месте открытого водоема, как она называется?**

Травма глубинщика

Травма ныряльщика

Травма пловца

Травма подводника

**20. Существует достаточно значительное количество способов транспортировки пострадавшего. От чего зависит выбор спасателем способа транспортировки:**

От желания спасателя и пострадавшего

От уровня плавательной подготовленности спасателя и состояния пострадавшего

От уровня физической подготовленности спасателя

От массы тела пострадавшего и скорости течения реки

**21. Определите соответствие между рисунком и названием спасательного средства**



Спасательный шнур или «конец Александра»  
 Спасательный шест  
 Спасательный нагрудник  
 Багор

**22. Известно, что при спасении тонущего в плыв, действия спасателя можно разделить на несколько этапов. Упорядочите этапы действий спасателя.**

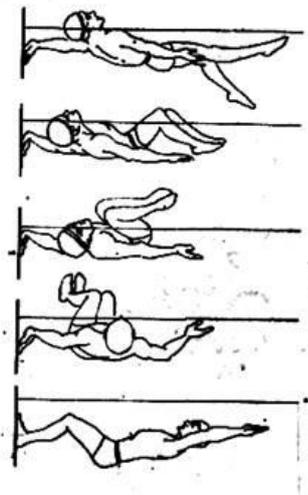
Освобождение от возможных захватов тонущего  
 Оказание первой доврачебной помощи  
 Транспортировка спасаемого к берегу  
 Вход в воду  
 Извлечение спасаемого из воды  
 Подплывание к тонущему  
 Поиск утонувшего под водой  
 Выбор места входа в воду

**23. Определите принадлежность перечисленных методов обучения, используемых на уроках по обучению плаванию к их группам:**

группы методов		
словесные	наглядные	практические

Методы развития двигательных качеств, описание, жестикуляция объяснение, использование наглядных пособий, указание, команды и распоряжения, метод разучивания по частям, подсчет, метод разучивания в целом, игровой и соревновательный.

24. На представленном снизу рисунке показано выполнение занимающимся поворота. Какой тип поворота выполняет пловец?



- Поворот типа «маятник»
- Закрытый плоский поворот
- Поворот «сальто»
- Открытый плоский поворот

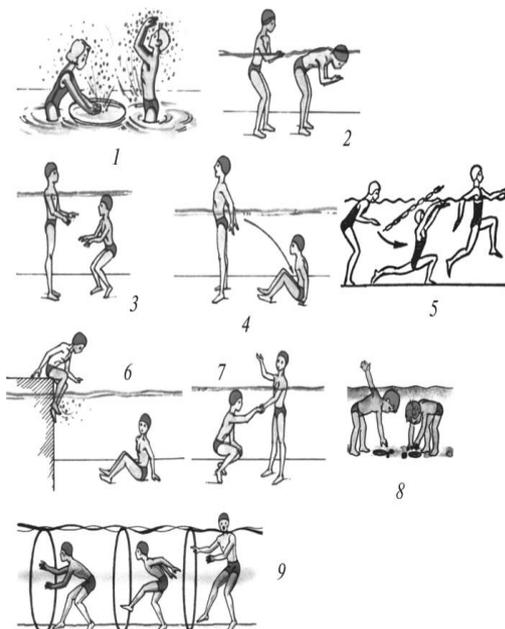
25. Обучение плаванию проводится в соответствии с основными принципами физического воспитания и дидактики. Определите соответствие между принципом и его характеристикой:

Принцип систематичности	– в основе единство совместных усилий учителя и ученика
Принцип единства сознательности и активности	– в основе показ упражнений в целом и по частям, используется на каждом уроке.
Принцип наглядности	– требует соответствия средств, методов и форм организации обучения возрасту, уровню физической и плавательной подготовленности, индивидуальным особенностям занимающихся
Принцип доступности и индивидуализации	– предполагает регулярность и последовательность обучения и опирается на методические правила.

26. Если обозначены следующие обязательные требования: должна быть поставлена конкретная задача, она должна быть посильной и соответствовать уровню подготовленности занимающихся, оказывать положительный эмоциональный эффект, стимулировать проявление активности, самостоятельности инициативности, то речь идет о:

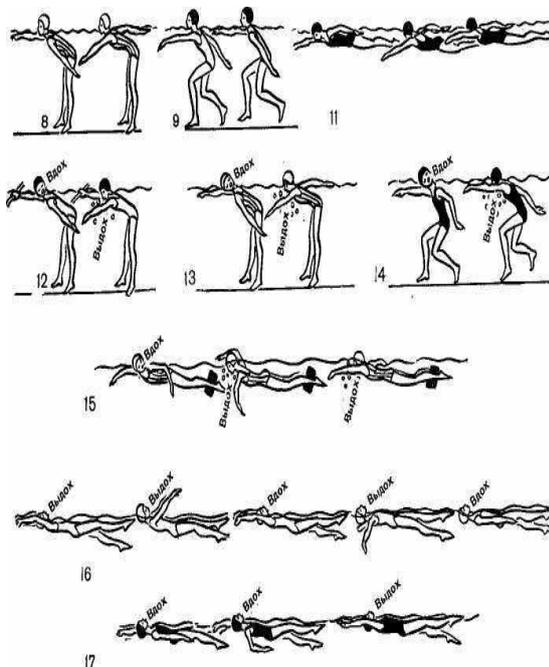
- Методике проведения игр
- Методических рекомендациях для проведения части урока
- Методике тренировки
- Методике проведения открытого урока

27. Известно, что упражнения по обучению плаванию условно делятся на группы. Представленные на рисунке упражнения относятся к:



Упражнениям для изучения техники спортивных способов плавания  
 Подготовительным упражнениям для освоения с водой  
 Общеразвивающим и имитационным упражнениям  
 Упражнениям для совершенствования техники плавания

28. Назовите упражнения в воде, представленные на рисунке снизу:



Специальные и имитационные упражнения  
 Упражнения для изучения техники плавания  
 Общеразвивающие упражнения  
 Упражнения на освоение дыхания в воде

**29. Известно, что основной формой организации и проведения занятий по обучению плаванию является групповой урок. Урок плавания на суше и в воде состоит из:**

четырёх частей

двух основных частей и одной дополнительной.

Трёх частей

Пяти частей.

**30. Известно, что каждый элемент техники плавания изучается в определенной методической последовательности. Упорядочите элементы обучения в правильной методической последовательности.**

Изучение движений в воде с опорой на месте (о бортик или дно)

Изучение движений в воде без опоры

Ознакомление с формой и характером движений на суше

Изучение движений в воде с подвижной опорой (плавательной доской, колобашкой, нудлс)

## **5. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации обеспечивается профессорско-преподавательским составом, имеющим базовое образование соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Доля преподавателей, имеющих ученую степень и (или) ученое звание составляет не менее 60% от числа специалистов, обеспечивающих данный процесс. К реализации привлекаются специалисты-практики, имеющие опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

## **6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

к.п.н., доцент Сазонова И.М.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и методики циклических видов спорта протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Заведующий кафедрой теории и методики циклических видов спорта  
к.п.н., доцент Сазонова И.М.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Согласовано:

Начальник Учебного отдела, к.б.н. С.А.Альбошкина

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Декан факультета дополнительного образования и довузовской подготовки, к.ю.н., доцент В.И.Медведев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Организационно-методические основы и особенности обучения плаванию» (в рамках реализации программы «плавание для всех») рассмотрена на заседании Учебно-методического совета ВГАФК и рекомендована к реализации ФДОиДП ФГБОУ ВО «ВГАФК» решением от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г. протокол № \_\_\_\_\_

Председатель учебно-методического совета,  
д.п.н., профессор Овчинников В.А.

\_\_\_\_\_  
(подпись)