

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г.И. Носова»

Институт дополнительного профессионального образования  
и кадрового инжиниринга «Горизонт»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель ученого совета,  
ректор ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»

\_\_\_\_\_ Д.В. Терентьев

«29» октября 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**Теоретические и методические основы оздоровительного и спортивного плавания**

Программа утверждена ученым советом МГТУ

Протокол № \_\_ «\_\_» октября 2025 г.

г. Магнитогорск, 2025

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ (АННОТАЦИЯ)

## 1.1. Цель реализации программы

Совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта (оздоровительное и спортивное плавание).

Программа реализуется на русском языке.

## 1.2. Планируемые результаты обучения

Программа разработана с учетом требований:

профессионального(ых) стандарта(ов): профессиональный стандарт 05.012 «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н; профессиональный стандарт 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н

По окончании обучения планируется достижение слушателями следующих результатов по реализации обобщенной трудовой функции:

профессиональный стандарт 05.012 «Тренер-преподаватель»

– А.6 Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся (уровень квалификации 6)

А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом  
стандарт 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

– А.6 Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам (уровень квалификации 6)

– С.6 Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ (уровень квалификации 6)

– С/03.6 Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности

В результате освоения программы у слушателей должны быть сформированы следующие **компетенции**:

ПК-2: Способен осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочный процесс в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

ПК-3: Способен осуществлять проектирование образовательного процесса в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочного процесса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

ПК-4: Способен выявить и оценить уровень и качество аналитической и интегральной подготовленности спортсменов или личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной или дополнительной программ.

Трудовые действия:

– планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;

– планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом фе-

деральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта.

Необходимые умения:

– разрабатывать: основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта;

– планировать продолжительность и объемы реализации: дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной программы;

– обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых;

– анализировать процесс и результаты деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность, по реализации дополнительных образовательных программ и развитию дополнительного образования детей и (или) взрослых.

Необходимые знания:

– концептуальные положения и требования к организации: образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки;

– формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы;

– положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомио-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека;

– нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности и локальные нормативные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность.

### **1.3. Категория слушателей**

К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование в сфере физической культуры и спорта; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование в указанной выше сфере.

### **1.4 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение и специальные требования (при наличии)**

Не предусмотрены.

### **1.5. Форма обучения**

*(Очная, очно-заочная, заочная, в форме стажировки, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения)*

1.6. Трудоемкость программы составляет 72 часа.

### 1.7. Выдаваемый документ

Лицам, успешно освоившим образовательную программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебный план

№ п/п	Наименование разделов/модулей/дисциплин/тем	Всего, час.	Аудиторные занятия, час.		Самостоятельная/проектная работа слушателя, час.	Дистанционные занятия, в т.ч.		Консультации	Стажировка	Формы аттестации
			Лекции	Практические, лабораторные занятия		Теоретические занятия	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Тема 1. Плавание как вид физических упражнений и спорта. Материально-техническое обеспечение занятий плаванием				4					
2	Тема 2. Основы безопасности на занятиях в плавательном бассейне.			3	4					
3	Тема 3. Основы техники спортивного плавания.		2	2	5					
4	Тема 4. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.		2	5	6					
5	Тема 5. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.		1	3	6					
6	Тема 6. Методика обучения технике плавания способом баттерфляй.		1	2	6					
7	Тема 7. Методика обучения технике плавания способом брасс.		1	3	6					

8	Тема 8. Оздоровительные виды плавания и фитнес-технологии		2	3	4					
	Итоговая аттестация									за-чет
ИТОГО		72	9	21	41					1

## 2.2. Календарный учебный график (примерный)

Наименование модуля/раздела/дисциплины/темы	Объем нагрузки для слушателя, ч.	Учебные недели			
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема 1. Плавание как вид физических упражнений и спорта. Материально-техническое обеспечение занятий плаванием. Тема 2. Основы безопасности на занятиях в плавательном бассейне. Тема 3. Основы техники спортивного плавания.	20				
Тема 4. Методика обучения технике плавания кролем на спине.	13				
Тема 5. Методика обучения технике плавания кролем на груди.	10				
Тема 6. Методика обучения технике плавания способом баттерфляй.	9				
Тема 7. Методика обучения технике плавания способом брасс.	10				
Тема 8. Оздоровительные виды плавания и фитнес-технологии	9				
Итоговая аттестация	1				
ИТОГО:	72				

Учебный график может корректироваться в соответствии с запросом заказчика.

Точный календарный учебный график составляется в форме расписания занятий при наборе группы.

## 2.3. Рабочие программы разделов/модулей/дисциплин.

№, наименование модуля/раздела/дисциплины, темы	Вид занятий или формы промежуточной аттестации (из учебного плана)	Количество часов
1	2	3
<b>Раздел/модуль/дисциплина 1.</b>		
<i>Тема 1 Плавание, как вид физических упражнений и спорта. Введение. Влияние плавания на организм человека. Краткая история развития плавания. Основные направления в развитии плавания. Материально-техническое обеспечение занятий плаванием: спортивные сооружения, оборудование и инвентарь</i>	<i>Лекция</i>	
	<i>Практическое занятие</i>	
	<i>Самостоятельная работа</i>	4

<i>Тема 2 Основы безопасности на занятиях в плавательном бассейне. Техническая характеристика плавательного бассейна. Экипировка и инвентарь для занятий плаванием. Правила посещения бассейна. Техника безопасности на групповых занятиях плаванием. Спасение и оказание первой помощи тонущим.</i>	<i>Лекции</i>	
	<i>Практическое занятие</i>	3
	<i>Самостоятельная работа</i>	4
<i>Тема 3. Основы техники спортивного плавания. Понятие о технике плавания. Силы, тормозящие продвижению пловца.</i>	<i>Лекции</i>	2
	<i>Практическое занятие</i>	2
	<i>Самостоятельная работа</i>	5
<i>Тема 4. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине. История возникновения и развития способа кроль на спине. Общая характеристика способа кроль на спине. Основы методики обучения. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Обучение технике плавания способом кроль на спине. Техника старта на спине. Техника поворота на спине.</i>	<i>Лекции</i>	2
	<i>Практическое занятие</i>	5
	<i>Самостоятельная работа</i>	6
<i>Тема 5. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди. Краткая история возникновения способа плавания кроль на груди. Общая характеристика способа плавания кроль на груди. Обучение технике плавания способом кроль на груди. Техника старта со стартовой тумбы. Поворот в кроле на груди.</i>	<i>Лекции</i>	1
	<i>Практическое занятие</i>	3
	<i>Самостоятельная работа</i>	6
<i>Тема 6. Методика обучения технике плавания способом баттерфляем. История возникновения и развития способа баттерфляй. Общая характеристика способа. Обучение технике плавания способом баттерфляй.</i>	<i>Лекции</i>	1
	<i>Практическое занятие</i>	2
	<i>Самостоятельная работа</i>	6
<i>Тема 6. Методика обучения технике плавания способом брасс. Краткая история возникновения способа брасс. Общая характеристика способа плавания брасс. Обучение технике плавания способом брасс. Техника поворота в бросе и баттерфляе.</i>	<i>Лекции</i>	1
	<i>Практическое занятие</i>	3
	<i>Самостоятельная работа</i>	6
<i>Тема 8. Оздоровительные виды плавания и фитнес-технологии Методические основы занятий оздоровительной направленности в воде для людей разного возраста.</i>	<i>Лекции</i>	2
	<i>Практическое занятие</i>	3
	<i>Самостоятельная работа</i>	4
<i>Итоговая аттестация</i>	<i>зачет</i>	1
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>

## Методические материалы

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Материально-технические условия

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Аудитория	Лекционная, оборудованная проектором, экраном .... и т.д.
Компьютерный класс	Стационарный /переносной на _____ посадочных мест, доступ в Интернет
Программное обеспечение	
Канцелярские товары	Флип-чарт, маркеры ... и т.д. (при необходимости)
Условия для функционирования электронной информационно- образовательной среды (при использовании ДОТ)	Ссылка на интернет-страницу программы повы- шения квалификации

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Нормативные правовые акты/регламенты	
Литература	<p>1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, М.Н.Максимова, С.Н.Морозов [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/455432">https://urait.ru/bcode/455432</a> .</p> <p>2. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/564848">https://urait.ru/bcode/564848</a> .</p>
Электронные ресурсы	<p>1. Иванова, Е. Г. Техника и методика обучения плаванию способами: баттерфляй и брасс: учебное пособие [для вузов] / Е. Г. Иванова; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. - Магнитогорск: МГТУ им. Г. И. Носова, 2022. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <a href="https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/20296">https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/20296</a> (дата обращения: 15.09.2025). - ISBN 978-5-9967-2546-5. - Макрообъект. - Текст: электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.</p> <p>2. Иванова, Е. Г. Техника и методика обучения плаванию способами: кроль на спине и на груди: учебное пособие [для вузов] / Е. Г. Иванова; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск: МГТУ им. Г. И. Носова, 2021. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-2104-7. - Загл. с титул. экрана. - URL: <a href="https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject">https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject</a></p>

	<p><a href="#">ct/20299</a> (дата обращения: 15.09.2025). - Макрообъект. - Текст: электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.</p> <p>3. Иванова, Е. Г. Обучение плаванию школьников: учебное пособие [для вузов] / Е. Г. Иванова; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. - Магнитогорск: МГТУ им. Г. И. Носова, 2024. - 1 CD-ROM. - URL: <a href="https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/ToView/22540?idb=db0109">https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/ToView/22540?idb=db0109</a> (дата обращения: 15.09.2025). - ISBN 978-5-9967-3130-5. - Макрообъект. - Текст: электронный. - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Сведения доступны также на CD-ROM.</p>
Методические материалы	<p>1. Бабарыкина И.Н., Субботина Е.В. Электронно-образовательный ресурс «Организация самостоятельной работы студентов: Учебно-методическое пособие». - Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2012.</p> <p>2. Методические рекомендации по работе с порталом дистанционного обучения [Электронный ресурс]: URL: <a href="https://clck.ru/SuPoX">https://clck.ru/SuPoX</a></p>
Раздаточные материалы	

### 3.3. Кадровые ресурсы

Кадровое обеспечение программы осуществляют:

Внешний совместитель, доцент кафедры спортивного совершенствования, тренер-преподаватель МБУ ДО «Умка» Иванова Елена Геннадьевна.

## 4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1 Входной контроль: проплывание 25 м удобным стилем плавания

4.2 Промежуточная аттестация отсутствует

4.3 Итоговая аттестация: тестирование теоретических знаний, проплывание 25 м заданным стилем плавания

### Итоговая аттестация

#### Тест

1. Перечислите инвентарь, который используется при занятиях плаванием.

Ответ: ласты, лопатки, дыхательные трубки, доски.

2. В какой последовательности происходит обучение плаванию новичков, не умеющих плавать?

Ответ: подготовительные упражнения для освоения с водой, изучение техники дыхания, изучение техники движения ног и дыхания, изучение техники движения рук и дыхания, согласованное движение рук, ног и дыхания.

3. От куда выполняется старт при плавании способом на спине?

Ответ: из воды

4. Перечислите условия, при которых тело плавает, а при каких условиях тонет.

Ответ: если плотность тела равна плотности воды, то тело плавает в толще воды, если плотность тела меньше плотности воды, то тело всплывает.

5. Что включает в себя дыхания в плавании?

Ответ: вдох и выдох.

6. Год включения плавания в программу Олимпийских игр

Выберите один ответ:

а. 1904

**б. 1896**

в. 1908

г. 900

7. Самый быстрый способ плавания

Выберите один ответ:

а. баттерфляй

б. кроль на спине

в. брасс

**г. кроль на груди**

8. Самый медленный способ плавания

Выберите один ответ:

а. кроль на груди

б. баттерфляй

в. кроль на спине

**г. брасс**

9. Что не входит в экипировку пловца

Выберите один ответ:

а. плавки

б. шапочка

в. очки

**г. ласты**

10. Что не относится к первой медицинской помощи утопающего:

Выберите один ответ:

а. Непрямой массаж сердца

б. Освобождение дыхательных путей

в. Искусственное дыхание

**г. Растирание ног и рук**

11. Назовите вид спорта, куда не входит плавание

Выберите один ответ:

**а. фиш-пиллинг**

б. современное пятиборье

в. водное поло

г. триатлон

12. Что не входит в технику спортивного плавания

Выберите один ответ:

а. выполнение поворота

б. старта

**в. фиксация времени на финише**

г. передвижение по дистанции

13. В эстафетном плавании принимает участие:  
Выберите один ответ:  
а. 3 человека  
б. 2 человека  
в. 5 человек  
**г. 4 человека**
14. Чем следует руководствоваться при нормировании занятий по плаванию  
Выберите один ответ:  
а. температурой воды  
б. собственными ощущениями  
в. температурой воздуха  
**г. температурой воды и воздуха**
15. Последовательность выполнения действий при спасении утонувшего  
Выберите один ответ:  
а. непрямой массаж сердца; искусственное дыхание; обеспечение проходимости дыхательных путей  
**б. обеспечение проходимости дыхательных путей; искусственное дыхание; непрямой массаж сердца**  
в. искусственное дыхание, непрямой массаж сердца; обеспечение проходимости дыхательных путей
16. Назовите способы плавания, в которых пловец совершает симметричные одновременные движения  
Выберите один или несколько ответов:  
а. кроль на груди  
**б. брасс**  
**в. баттерфляй**  
г. кроль на спине
17. Кто из пловцов имеет больше всего олимпийских наград в плавании  
Выберите один ответ:  
а. Владимир Сальников  
**б. Майкл Фелпс**  
в. Ян Торп  
г. Александр Попов
18. В брассе на один гребок руками делается  
Выберите один ответ:  
а. три удара ногами  
б. два удара ногами  
**в. один удар ногами**
19. Если Вы стартуете на дистанции 50 м вольным стилем, то каким способом Вы имеете право плыть?  
Выберите один ответ:  
а. брассом  
**б. любым способом плавания**  
в. баттерфляем  
г. на боку  
д. кролем на груди
20. При плавании баттерфляем какое соотношение работы рук и ног в одном цикле движений

Выберите один ответ:

а. Руки/ ноги = 1/1

б. Руки/ ноги = 1/4

в. Руки/ ноги = 1/3

г. Руки/ ноги = 1/2

21. Перечислите порядок способов плавания в комплексном плавании

Ответ: баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль ( но первыми тремя способами плыть нельзя, поэтому плывут все кролем на груди).

22. Какой поворот в плавании является самым быстрым?

Ответ: кувырок

23. Темно-синяя полоса на дне бассейна служит для ориентира

Выберите один ответ:

а. Верно

в. Неверно

24. В спортивном плавании применяются акробатические элементы

Выберите один ответ:

а. Верно

б. Неверно

25. Длина Олимпийского бассейна 50 м ?

Выберите один ответ:

а. Верно

б. Неверно

26. Перечислите спортивные способы плавания от самого быстрого до самого медленного.

Ответ: кроль на груди, баттерфляй, кроль на спине, брасс.

Для прохождения теста и получения удостоверения КПК слушателям необходимо выполнить все задания и получить оценку «хорошо» на итоговом тестировании.

Шкала оценивания:

**80-100** – отлично;

**70-80** – хорошо;

**60-70** – удовлетворительно;

**Ниже 60** – не удовлетворительно.

## 5. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

- внешний совместитель, доцент кафедры спортивного совершенствования, тренер-преподаватель МБУ ДО «Умка» Иванова Елена Геннадьевна;
- заведующий кафедрой спортивного совершенствования, доцент, кандидат педагогических наук Алонцев Владислав Васильевич;
- доцент кафедры спортивного совершенствования, кандидат исторических наук Голубева Олеся Александровна.