ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2C30F99EF9D0306EA3C0F012BEB925E
Владелец: Чанкаев Мурат Хасанович
Действителен: с 02.04.2026 до 26.06.2027

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»**

**Факультет физической культуры**

**Кафедра спортивных дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«29» апреля 2026 г., протокол № 7

**Рабочая программа дисциплины**

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ

*(наименование дисциплины (модуля)*

Направление подготовки
***44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)***
*(шифр, название направления)*

направленность (профиль) программы
***Физическая культура, безопасность жизнедеятельности***

Квалификация выпускника
***Бакалавр***

Форма обучения
***Очная/заочная***

Год начала подготовки – 2026

Карачаевск, 2026

Программу составил(а): *к.п.н. доц. Кочкаров Э.Э.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125, на основании учебного плана подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «Физическая культура, безопасность жизнедеятельности», локальных актов КЧГУ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин на 2026-2027 уч. год

Протокол № 7 от 28.04.2026 г.

Заведующий кафедрой доц. Кочкаров Э. Э.

# Оглавление

1. Наименование дисциплины (модуля):....4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы....4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы....4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся....5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий....6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) ....6
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы....7
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)....9
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций....9
7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания. ....11
7.3.Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины ....11
7.3.1. Перечень вопросов для экзамена....11
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) ....12
8.1. Основная литература: ....12
8.2. Дополнительная литература:....12
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) ....13
9.1. Общесистемные требования ....13
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины ....13
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения ....14
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ....14
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья....14
11. Лист регистрации изменений....15

## 1. Наименование дисциплины (модуля):

**Теория и методика плавания**

Цели изучения дисциплины «Теория и методика плавания»:

формирование систематизированных знаний в области теории и методики плавания, профессиональных умений и навыков для плодотворной самостоятельной педагогической деятельности по плаванию, а также формирование личности обучающихся в процессе занятий плаванием, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, укреплению и сохранению здоровья.

Для достижения цели ставятся задачи:

- подготовка обучающихся к профессиональной деятельности по направлению педагогическое образование, в основе которой находятся: приобретение системных знаний; формирование умений, навыков и компетенций, необходимых при решении задач в соответствии с видами профессиональной деятельности;
- содействовать развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания в профессиональной деятельности;
- сформировать у обучающихся устойчивый интерес к профессиональной деятельности учителя физической культуры.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.07.01.03 «Теория и методика плавания» относится к блоку – «Блок 1.Дисциплины (модули)», к обязательной части.

Дисциплина (модуль) изучается на 2 и 3 курсах в 4 и 5 семестрах.

| **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО** | |
|---|---|
| Индекс | Б1.О.07.01.03 |
| **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** | |
| Для освоения дисциплины обучающиеся используют компетенции, полученные на предыдущем уровне образования. | |
| **Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** | |
| Изучение дисциплины «Теория и методика плавания» необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла «Педагогика», «Психология», «Педагогические технологии», «Информационные технологии в образовании», «Физиология», «Теория и методика физического воспитания» и другие, а также для прохождения всех видов практик. | |

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

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика плавания» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

| Код компетенций | Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ОПВО | Индикаторы достижения сформированности компетенций |
|---|---|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | УК-7.1. Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.<br>УК-7.2.Поддерживает должный уровень |

| | | |
|---|---|---|
| | профессиональной деятельности | физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы ЗОЖ |
| ПК-3 | Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов | ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).<br>ПК-3.2. Использует потенциал социокультурной среды региона в образовательной деятельности. |

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 4 ЗЕТ, 144 академических часа.

| Объём дисциплины | Всего часов | | |
|---|---|---|---|
| | Очная форма обучения | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| **Общая трудоемкость дисциплины** | 144 | | |
| **Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)** | 68 | | 12 |
| **Аудиторная работа (всего):** | 68 | | 12 |
| в том числе: | | | - |
| лекции | 34 | | 6 |
| семинары, практические занятия | 34 | | 6 |
| практикумы | - | | - |
| лабораторные работы | - | | - |
| **Внеаудиторная работа:** | | | - |
| консультация перед зачетом | - | | |
| Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др. | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся (всего)** | 76 | | 123 |
| **Контроль самостоятельной работы** | | | 9 |
| **Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)** | Экзамен | | Экзамен |

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

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

*Очная форма обучения*

| | Курс | Раздел, тема дисциплины | Общая трудоемкость (в часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Всего | Аудиторные уч. занятия | | | Сам. работа |
| | | | | Лек. | Пр. | Лаб. | |
| 1. | 2 | Введение в предмет. Исторический обзор развития плавания. | 18 | 4 | 4 | | 14 |
| 2. | 2 | Научно-теоретические основы плавания. | 30 | 6 | 6 | | 14 |
| 3. | 2 | Основы техники спортивного плавания. Организационно-методические особенности проведения занятий по спортивному плаванию. | 24 | 6 | 6 | | 12 |
| 4. | 3 | Прикладное плавание. Особенности проведения занятий по прикладному плаванию и праздников на воде. | 24 | 6 | 6 | | 12 |
| 5. | 3 | Основы обучения двигательным действиям в плавании. | 24 | 6 | 6 | | 12 |
| 6. | 3 | Методика преподавания плавания | 24 | 6 | 6 | | 12 |
| Итого | | | 144 | 34 | 34 | | 76 |

*Заочная форма обучения*

| | Курс | Раздел, тема дисциплины | Общая трудоемкость (в часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Всего | Аудиторные уч. занятия | | | Сам. работа |
| | | | | Лек. | Пр. | Лаб. | |
| 1. | 2 | Введение в предмет. Исторический обзор развития плавания. | 24 | 2 | | | 22 |
| 2. | 2 | Научно-теоретические основы плавания. | 26 | | 2 | | 24 |
| 3. | 2 | Основы техники спортивного плавания. Организационно- | 22 | | | | 22 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | методические особенности проведения занятий по спортивному плаванию. | | | | | |
| 4. | 3 | Прикладное плавание. Особенности проведения занятий по прикладному плаванию и праздников на воде. | 20 | 2 | | | 18 |
| 5. | 3 | Основы обучения двигательным действиям в плавании. | 19 | | 2 | | 17 |
| 6. | 3 | Методика преподавания плавания | 24 | 2 | 2 | | 20 |
| Итого | | | 144 | 6 | 6 | | 123+9 контроль |

## 6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы

**Лекционные занятия.** Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

**Лабораторные работы и практические занятия.** Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными

планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;

- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;

- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;

- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;

- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;

- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;

- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;

- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

**Образовательные технологии.** При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения. Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

## 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

| Компетенции | Зачтено | | | Не зачтено |
|---|---|---|---|---|
| | Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов) | Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов) | Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов) | Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (до 55 % баллов) |
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества. | УК-7.1. Знает ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества. | УК-7.1. Знает ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества. | УК-7.1. Знает ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества. |
| | УК-7.2. Умеет | УК-7.2. Умеет | УК-7.2. Умеет | УК-7.2. Не умеет |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья. | планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья. | планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья. | планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья. |
| | УК-7.3. Владеет принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой. | УК-7.3. Не достаточно владеет принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой. | УК-7.3. Не достаточно владеет принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой. | УК-7.3. Не владеет принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой. |
| ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов | ПК-3.1.Знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возраст-ных и индивидуальных особенностей занимающихся | ПК-3.1. Недостаточно знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возраст-ных и индивидуальных особенностей занимающихся | ПК-3.1. Недостаточно знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся | ПК-3.1.Не знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся |
| | ПК-3.2. Умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения | ПК-3.2. Недостаточно умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения | ПК-3.2. Недостаточно умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения | ПК-3.2. Не умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения |
| | ПК-3.3. Владеет способностью осуществлять професси- | ПК-3.3. Недостаточно владеет способностью | ПК-3.3. Недостаточно владеет способностью | ПК-3.3. Не владеет способностью осуществлять профессиональную |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ональную деятельность по вопросам организации и реализации обра-зовательного процесса | осуществлять профессио-нальную деятельность по вопросам организации и реализации обра-зовательного процесса | осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организа-ции и реализации образовательного процесса | деятельность по вопросам организа-ции и реализации образовательного процесса |

**7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.**

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод балльно-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводиться в соответствии с положением КЧГУ «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: https://kchgu.ru/inye-lokalnye-akty/

**7.3.Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

**7.3.1. Перечень вопросов для экзамена**

***Вопросы к экзамену:***

1.Задачи и содержание предмета плавание в общей системе физического воспитания.
2.Оздоровительные функции плавания.
3.Спортивное плавание и водные виды спорта.
4.История развития плавания в России и за рубежом.
5.Состояние плавательного спорта в современных условиях.
6.Оздоровительно-реабилитационное плавание.
7.Техника плавания способом кроль на груди.
8.Техника плавания способом кроль на спине.
9.Техника плавания способом брасс.
10.Техника плавания способом дельфин (баттерфляй).
11.Техника выполнения стартов в спортивных способах плавания.
12.Техника выполнения поворотов в спортивных способах плавания.
13.Основные принципы обучения плаванию.
14.Определяющие факторы в процессе обучения плаванию.
15.Основные средства обучения плаванию.
16.Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.
17.Роль игр и развлечений на воде в процессе обучения и совершенствования техники плавания.
18.Основные стороны спортивной подготовленности пловцов.
19.Приоритетные физические качества пловца-спортсмена.
20.Требования, предъявляемые к местам занятий по плаванию в условиях естественного водоёма.
21.Основные правила поведения на воде и меры безопасности при проведении занятий по плаванию.
22.Организация и проведение соревнований по плаванию.
23.Организация и проведение водных праздников (на примере праздника «Нептун»).
24.Основы спасения утопающих.
25.Основные требования при спасении провалившегося под лёд.

26.Оказание первой помощи при утоплении (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца).
27.Техника прикладного способа плавания брасс на спине.
27.Техника прикладного способа плавания на боку.
28.Основные приёмы освобождения от захватов утопающего и его транспортировка.
29.Техника ныряния на глубину, в длину и меры безопасности.
30.Организационные особенности при обучении прыжков с вышки.
31.Обучение плаванию в общеобразовательной школе.
32.Плавание в Вооруженных Силах России.
33.Особенности тренировочной работы с юными пловцами.
34.Организационные и методические особенности проведения уроков по плаванию в школе.
35.Плотность урока по плаванию и факторы, влияющие на её повышение.
36.Положение о соревнованиях по плаванию, его разделы и содержание.
37.Особенности обучения плаванию в условиях глубокого бассейна.
38.Анализ и содержание соревновательных программ по плаванию.
39.Гигиеническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию.
40.Ошибки в технике плавания и пути их исправления.
41.Физические свойства воды и пути уменьшения гидродинамического сопротивления пловца в воде.
42.Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию и их обязанности.
43.Основные правила соревнований по плаванию.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### 8.1. Основная литература:

**1. Чертов Н. В.**Теория и методика плавания: учебник / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. - 452 с. ISBN 978-5-9275-0929-4: -URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=551003

**2. Булгакова Н.Ж.** Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.],под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. М.: ИНФРА-М, 2017.290 с.(Высшее образование: Бакалавриат). www.dx.doi.org/10.12737/19706.-URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=624317

**3. Булгакова Н Ж.,** Никитина С.М. Павлова Т. Н. Плавание: учебник - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 290 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). ISBN 978-5-16-011850-5.-URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=544338

### 8.2. Дополнительная литература:

**1. Ерохин Ю. А.** Управление безопасностью плавания [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Ю. А. Ерохин. - М. : МГАВТ, 2009. - 111 с. - URL:http://znanium.com/bookread2.php?book=402958

**2. Чертов Н.В.** Теория и методика плавания [Электронный ресурс]: учебник / Чертов Н.В. - Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2011. - URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927509294.html

**3. Чертов Н. В.** Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 136 с. ISBN 978-5-9275-1044-3.-URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=551002

## 9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

### 9.1. Общесистемные требования

**Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: http://kchgu.ru.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: https://do.kchgu.ru.

**Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)**

| Учебный год | Наименование документа с указанием реквизитов | Срок действия документа |
|---|---|---|
| 2026-2027 учебный год | Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 332 от 02..06.2026 г. Электронный адрес: https://znanium.com | от 12.05.2026г. до 11.05.2026г. |
| 2026-2027 учебный год | Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com | от 11.02.2026г. до 11.02.2026г |
| 2026-2027 учебный год | Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru | Бессрочный |
| 2026-2027 учебный год | Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru | Бессрочный |
| 2026-2027 учебный год | Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru | Бессрочный |
| 2026-2027 учебный год | Электронный ресурс Polpred.comОбзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com | Бессрочный |

### 9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности образовательного процесса по адресу: https://kchgu.ru/sveden/objects/

### 9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
- CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная;
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.

### 9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - https://edu.ru/documents/
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru/
3. Базы данных Scopus издательства Elsevirhttp://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - http://fgosvo.ru.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – http://edu.ru.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – http://window/edu.ru.

## 10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: http://kchgu.ru.

## 11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

| Изменение | Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО | Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО |
|---|---|---|
| | | |
| | | |