

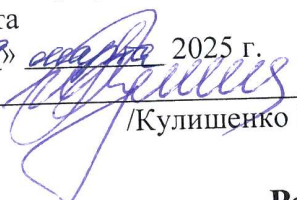
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.08.2025 17:58:24
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fca9e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Физическая культура и спорт факультет
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано
деканом факультета физической культуры и
спорта

«19» марта 2025 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

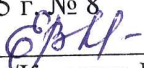
Аквааэробика

Направление подготовки
49.03.01. Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией
Факультет физической культуры и спорта
Протокол «19» марта 2025 г. № 8
Председатель УМКом 
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
дисциплин
Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7
Зав. кафедрой 
/Антипов А.В./

Москва
2025

Автор-составитель:

Антипова Е.М. старший преподаватель кафедры базовых физкультурно-спортивных дисциплин

Медведева В.Р. старший преподаватель кафедры базовых физкультурно-спортивных дисциплин

Рабочая программа дисциплины «Аквааэробика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.Планируемые результаты обучения.....	4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3 Объем и содержание дисциплины.....	4
4 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	7
5 Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	8
6 Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины	15
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	16
8 Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	16
9 Материально-техническое обеспечение дисциплины	17

1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Аквааэробика» является формирование системы знаний, умений и навыков, необходимых для проведения рекреационной, физкультурно-оздоровительной и туристской работы с различными контингентами населения во всех типах государственных учреждений, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования общекультурных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01- «Физическая культура», профиль: «Спортивная тренировка»

Задачи дисциплины:

1. Организация обучения и воспитания с использованием оздоровительных технологий
2. Получение навыков для использования приобретенных знаний в профессиональной деятельности.
3. Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной. При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: «Анатомия человека», «Биохимия двигательной деятельности», динамическая анатомия.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для изучения дисциплин «Физиология двигательной деятельности», «Теория и методика физической культуры», «Теория и практика двигательной анимации», «Физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях», «Методика обучения физической культуре», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» и для прохождения производственной практики (педагогической практики).

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в часах	54	54
Контактная работа:	44,2	14,2
Лекции	10	4
Практические занятия	34	10
Из них, в форме практической подготовки:	34	10
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2	0,2
Зачет	0,2	0,2

Самостоятельная работа	2	32
Контроль	7,8	7,8

Форма промежуточной аттестации

Зачет 3 семестр (очная форма обучения)

Зачет 4 семестр (заочная форма обучения)

3.2. Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	
		Общие кол-во	Из них, в форме практической подготовки
Семестр 3			
Тема 1. Общая характеристика и значение аквааэробики, различные виды тренировочных программ в воде. Структура занятий, дозирование физической нагрузки, музыкальное сопровождение. Тренировочные программы для начинающих, для подготовленных; силовая тренировка, интервальная тренировка, с применением оборудования.	6	8	8
Тема 2. Методика построения занятий, хореография урока. Определение задач уроков, структура урока, отличительные черты построения аква-тренировки и урока аэробики в зале, сходства и различия занятий в зависимости от их направленности, хореография урока, подбор музыкального сопровождения, безопасность и контроль занимающихся.	2	14	14
Тема 3. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся.	2	12	12
ИТОГО:	10	34	34

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА по очной форме обучения

Тема	Задание на практическую подготовку	Количество часов
Тема 1. Структура занятий по аквааэробики	Элементы художественного плавания	2
Тема 1. Структура занятий по аквааэробики	Плавательные движения и элементы статистического плавания.	2
Тема 1. Тренировочные программы для начинающих	Дыхательные упражнения «с опорой и без», восстановительные упражнения на воде	2
Тема 1. Тренировочные программы для начинающих с оборудованием	Плавание на спине, на груди с мячом, с обручем, с нудолсом.	2

Тема 2.Хореография урока	Композиции художественного плавания	2
Тема 2. Хореография урока	Композиции художественного плавания индивидуальные	2
Тема 2. Хореография урока	Композиции художественного плавания парные	2
Тема 2.Отличительные черты построения акватренировки	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки	2
Тема2. Отличительные черты построения акватренировки	Элементы художественного плавания: геометрические фигуры, построения, перестроения	2
Тема2. Отличительные черты построения акватренировки	Простейшие спады и прыжки в воду	4
Тема 3. Занятия с различным контингентом	Комплекс упражнений на знакомство с водной средой	2
Тема 3. Занятия с различным контингентом	Комплекс упражнений с опорой на бортик бассейна	2
Тема 3. Занятия с различным контингентом	Комплекс упражнений на развитие пояса верхних конечностей	2
Тема 3. Занятия с различным контингентом	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	2
Тема 3. Занятия с различным контингентом	Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна.	4

По заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	
		Общее кол-во	Из них, в форме практической подготовки
Семестр 4			
Тема 1. Общая характеристика и значение акваэробики, различные виды тренировочных программ в воде. Структура занятий, дозирование физической нагрузки, музыкальное сопровождение. Тренировочные программы для начинающих, для подготовленных; силовая тренировка, интервальная тренировка, с применением оборудования.	-	2	2
Тема 2. Методика построения занятий, хореография урока. Определение задач уроков, структура урока, отличительные черты построения акватренировки и урока аэробики в зале, сходства и различия занятий в зависимости от их направленности, хореография урока, подбор музыкального сопровождения, безопасность и контроль занимающихся.	2	4	4
Тема 3.Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся.	2	4	4
ИТОГО:	4	10	10

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА по заочной форме обучения

Тема	Задание на практическую подготовку	Количество часов
Тема 1. Структура занятий по аквааэробике	Плавательные движения и элементы статистического плавания.	2
Тема 2. Отличительные черты построения акватренировки	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки	2
Тема 2. Отличительные черты построения акватренировки	Элементы художественного плавания: геометрические фигуры, построения, перестроения	2
Тема 3. Занятия с различным контингентом	Комплекс упражнений на знакомство с водной средой	2
Тема 3. Занятия с различным контингентом	Комплекс упражнений с опорой на бортик бассейна	2

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов Очное/заочное	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Правила соблюдения безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	Изучение общих и специфических правил безопасности в плавательном бассейне, источников опасности. Изучить и прописать меры предосторожности во время тренировки в бассейне.	2/2	Подготовка к устному опросу, сдачи реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос реферат
Гидростатическое давление	Влияние на организм человека	-/2	Подготовка к сдаче реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	реферат
Общая характеристика плавательных бассейнов	Изучить функциональное назначение, классификацию бассейнов	-/4	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос
Спасение тонущего	Организация спасательных работ: инвентарь спасателя, зона наблюдения, количество людей в спасательной команде.	-/4	Подготовка реферата Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	реферат Устный опрос

	Спасение тонущего. Способы захвата. Способы освобождения от захватов тонущего. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему.		Подготовка к практическим нормативам		
Работа с интернет-источниками	Задания на поиск и обработку информации. Задание на организацию взаимодействия в сети.	-/4	Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	реферат
Профессионально-педагогическая деятельность тренера по водным видам спорта	Изучение вопроса деятельности тренера по водным видам спорта.	-/4	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос
Игры на воде	Изучить информацию про игры проводимые в открытых и закрытых водоемах	-/6	Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	реферат
Спортивные способы плавания	Поиск и обработка информации на тему спортивных способов плавания	-/4	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос
Польза занятий водными видами спорта	История зарождения вводов спорта, польза для организма человека.	-/2	Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	реферат
Всего		2/32			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в водных видах спорта; - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в водных видах спорта. Уметь: - разрабатывать программы индивидуальной подготовки; - подбирать и выполнять упражнения технико-тактической направленности. Владеть: - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата	Устный опрос Реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - Способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий Уметь: - Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. Владеть: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта	Устный опрос Практическая подготовка Реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания реферата

Шкала оценивания устного опроса

Оценка	Требования к критерию
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения,

	применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

За один устный опрос студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла- «4»

0.25 балла –«3»

0 баллов- «2»

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 3 балла	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 3 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 3 балла	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 3 балла	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок,

Макс. - 3 балла	стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.
Итого: 15 баллов	

Шкала оценивания практической подготовки

Критерии оценивания	Баллы
высокая активность на практической подготовке	5
средняя активность на практической подготовке	2
низкая активность на практической подготовке	0

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

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Основная направленность тренировочных программ в аквааэробике.
2. Методика обучения упражнениям в подготовительной части занятия.
3. Методика обучения упражнениям в основной части занятия.
4. Методика обучения упражнениям заключительной части занятия.
5. Возрастная динамика функциональных возможностей пловцов
6. Психология спортивной деятельности подростков.
7. Методика обучения спасению тонущих
8. Методы очистки и обеззараживания воды в бассейне
9. Профессионально-педагогические знания и умения тренера по водным видам спорта
10. Воспитательная работа тренера по водным видам спорта
11. Основы обеспечения безопасности на воде.
12. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

1. Общая характеристика подготовительных упражнений по освоению с водой.
2. Развитие физических качеств средствами аквааэробики.
3. Реабилитационная аквааэробика.
4. Разработка плана урока и подбор музыкального сопровождения в соответствии с контингентом занимающихся и уровнем их физической подготовленности.
5. Формы проведения тренировочных занятий в синхронном плавании
6. Структура урока по аквааэробике, основные задачи.
7. Составление программы занятий: хореография и музыкальное сопровождение.
8. Особенности дозирования нагрузки на занятиях аквааэробикой.
9. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся в процессе занятий.
10. Методика проведения аквааэробики с различным контингентом занимающихся.
11. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.

12. Общая характеристика плавательных бассейнов.
13. Личная гигиена занимающихся плаванием.
14. Характеристика методики обучения спасению тонущих.
15. Общая характеристика оздоровительного влияния занятий плаванием на организм занимающихся.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Общая характеристика аквааэробики.
2. Учет особенностей водной среды при проведении занятий аквааэробикой.
3. Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся.
4. Техника безопасности при проведении занятий по аквааэробике.
5. Применение специального оборудования и инвентаря на занятиях аквааэробикой.
6. Базовые упражнения аквааэробики.
7. Характеристика основных тренировочных программ в аквааэробике.
8. Структура урока по аквааэробике, основные задачи.
9. Составление программы занятий: хореография и музыкальное сопровождение.
10. Особенности дозирования нагрузки на занятиях аквааэробикой.
11. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся в процессе занятий.
12. Методика проведения аквааэробики с различным контингентом занимающихся (женщины различного телосложения, мужчины, женщины с избыточным весом).
13. Особенности методики проведения занятий по аквааэробике с детьми
14. Особенности реабилитационной аквааэробики.
15. Развитие физических качеств на занятиях аквааэробикой.

ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Плавательные движения и элементы статистического плавания.
2. Композиции художественного плавания
3. Комплекс упражнений на знакомство с водной средой
4. Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна
5. Комплекс упражнений на развитие пояса верхних конечностей
6. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей
7. Простейшие спады и прыжки в воду

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

Формами текущего контроля являются, устный опрос, реферат, практическая подготовка.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых

	понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Количество баллов	Оценка по традиционной шкале
81-100	Зачтено
61-80	Зачтено
41-60	Зачтено
0-40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заве-В623 дений / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж.Булгаковой. — М.: Издательский центр «Академия», 2020. — 320 с
2. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И., Морозова Т.С. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание 3-е изд., пер. И доп. Учебное пособие для спо. Учебное пособие. Изд. 3, пер. и доп. 2023. 399 с. ISBN 978-5-534-08973-8
3. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/5164553>.

Дополнительная литература

1. Рыжак М.М., Михайлов В. В. Водное поло. — М., 2017.
2. Аикина, Л. И. Оздоровительное плавание : учеб.-метод. пособие. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 96 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95584.html>

3. Бакшеев, М. Д. Построение микроциклов в спортивном плавании : учебное пособие / М. Д. Бакшеев, А. С. Казызаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 96 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109710.html>
4. Белоковский В. В. Художественное плавание. — М., 1985.
5. Максимова М.Н., Максимов В.Н. Развитие синхронного плавания как вида спорта. — М., 2018.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 120 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74280.html>
7. Токарь, Е. В. Занятия по плаванию в вузе : учебное пособие. — Благовещенск : Амурский государственный университет, 2017. — 170 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/103814.html>
8. Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта: Сб. науч. трудов. — Л., 2019.
9. Шулаков, А. В. Технология овладения навыками плавания : учебно-методическое пособие / А. В. Шулаков, С. Г. Сушкова, Е. В. Минская. — Новосибирск : НИИХ, 2019. — 66 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106159.html>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>

ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

Страницы известных пловцов

1. www.ianthorpe.telstra.com.au -
2. www.bezruchenko.com
3. www.stev-theloke.de
4. www.janetevans.com
5. www.hoogenband.narod.ru
- 6.: www.franzi.de
7. www.martinamoravcova.com

Странички о плавании и пловцах

1. История советского спортивного плавания: <http://swim-ussr.narod.ru/> очень информативный сайт о легендарных отечественных пловцах и тренерах.
2. Павел Кузнецов: <http://www.paulkuz.ru/> Сайт первого пловца из России, переплывшего Ла-Манш
3. Плавание на Открытой Воде: <http://openwaterswimmer.blogspot.com/>
- от новичка до профессионала: новости, соревнования, дневник тренировок, работа над техникой, силой, скоростью и выносливостью.
4. Сайт известного эстонского тренера Rein Haljand: <http://www.swim.ee/>
- на английском языке. Анализ дистанций и статьи по технике плавания.
5. Елена Вайцеховская: <http://velena.ru/>
- интервью, очерки и комментарии разных лет. В том числе по спортивному плаванию.
6. <http://www.virtual-swim.com/> Анимация стилей плавания: подробнейшая возможность рассмотреть со всех сторон технику плавания в виде анимированных 3д роликов.
7. Плавание в СССР <http://ussr-swimming.ru/>
все о спортивном плавании времен СССР: спортсмены, биографии, фото, видео, артефакты великой ушедшей эпохи.

Федерации плавания

1. www.fina.org
2. www.len.eu
3. www.russwimming.ru

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде