

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:
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b5597c69e7

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

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано
деканом факультета физической культуры и
спорта

«19» марта 2025 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Водные виды спорта

Направление подготовки

49.03.01. Физическая культура

Профиль:

Спортивная тренировка

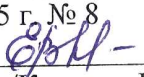
Квалификация

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
Медведева В.Р. старший преподаватель

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

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

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 «Водные виды спорта» 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. Изучение истории и теории по водным видам спорта.
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 дисциплиной.

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», «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	
		Общее кол-во	Из них, в форме практической подготовки
Семестр 3			
Тема 1. История развития плавания и характеристика основных стилей плавания. История и техника спасательного многоборья. Ознакомление со свойствами воды. Техника и значение прикладного плавания. Техника ныряния. Приемы транспортировки утопающих. Способы спасения на воде. Захваты. Самоспасение пловца и меры предосторожности на воде.	6	8	8
Тема 2. История развития и общая характеристика водного поло. Способы передвижения. Специальные приемы игрового плавания. Техника владения мячом. Техника игры вратаря. Общие основы тактики в водном поло.	2	14	14
Тема 3. История развития и общая характеристика синхронного плавания. Основные движения, гребки и специальные передвижения. Простейшие фигуры синхронного плавания. Обучение основным позициям синхронного плавания	2	12	12
ИТОГО:	10	34	34

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА по очной форме обучения

Тема	Задание на практическую подготовку	Количество часов
Тема 1. Способы передвижения. Специальные приемы игрового плавания	Проведение упражнений для ватерпольного кроля на груди, треджен на груди	2
Тема 1. Способы передвижения. Специальные приемы игрового плавания	Ватерпольный кроль на спине, плавание на боку, ныряние	2
Тема 2. Техника владения мячом. Техника игры вратаря.	Проведение упражнений по начальным приемам владения мячом	2
Тема 2. Техника владения мячом. Техника	Выпрыгивания, ловля мяча, переносы мяча	2

игры вратаря.		
Тема 3.Общие основы тактики	Проведение системы командной тактики	2
Тема 3.Общие основы тактики	Проведение упражнений для вратаря	2
Тема 3.Общие основы тактики	Объяснение и проведение групповых комбинаций	2
Тема 1.Основные движения, гребки и специальные передвижения	Составление и проведение упражнений для плоского гребка	2
Тема2. Простейшие фигуры синхронного плавания	Вращение в группировке, оборот назад в группировке	2
Тема2. Простейшие фигуры синхронного плавания	Обучение фигурам «щука», «субмарина»	2
Тема 3. Обучение основным позициям синхронного плавания	Обучение позициям «на спине», «на груди», «прямой угол»	2
Тема 3. Обучение основным позициям синхронного плавания	Обучение позициям «угол вверх в погружении», «фламинго»	2
Тема 3. Обучение основным позициям синхронного плавания	Обучение позициям «угол вверх двумя», «угол в сторону»	2
Тема 1.Техника прикладного плавания	Проведение упражнений для плавания на боку и ныряния	4
Тема 2.Способы плавания и транспортировка человека	Обучение транспортировке несколькими способами	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. История развития плавания и характеристика основных стилей плавания. История и техника спасательного многоборья. Ознакомление со свойствами воды. Техника и значение прикладного плавания. Техника ныряния. Приемы транспортировки утопающих. Способы спасения на воде.	-	2	2
Тема 2. История развития и общая характеристика водного поло. Способы передвижения. Специальные приемы игрового плавания. Техника владения мячом. Техника игры вратаря. Общие основы тактики в водном поло.	2	4	4
Тема 3.История развития и общая характеристика синхронного плавания. Основные движения, гребки и специальные передвижения. Простейшие фигуры синхронного плавания. Обучение основным позициям синхронного плавания	2	4	4
ИТОГО:	4	10	10

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА по заочной форме обучения

Тема	Задание на практическую подготовку	Количество часов
Тема 1.Способы передвижения. Специальные приемы игрового плавания	Проведение упражнений для ватерпольного кроля на груди, треджен на груди	2
Тема 2.Техника владения мячом. Техника игры вратаря.	Проведение упражнений по начальным приемам владения мячом	2
Тема 1.Основные движения, гребки и специальные передвижения	Составление и проведение упражнений для плоского гребка	2
Тема2. Простейшие фигуры синхронного плавания	Вращение в группировке, оборот назад в группировке	2
Тема 1.Способы плавания и транспортировка человека	Обучение транспортировке несколькими способами	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
Подводное плавание	История зарождения вида спорта, дисциплины и этапы их развития	-/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,	-/4	Подготовка реферата Подготовка к	Учебно-методическое обеспечение	Реферат Устный

	зона наблюдения, количество людей в спасательной команде. Спасение тонущего. Способы захвата. Способы освобождения от захватов тонущего. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему.		устному опросу	дисциплины	опрос
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
Общие основы тактики в водное поло	Изучить информацию игровых действий тактики водного поло: наступательная и оборонительная.	-/6	Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат
Обучение основным позициям синхронного плавания	Поиск и обработка информации на тему позиций синхронного плавания	-/4	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос
Подводное плавание	История зарождения вида спорта, дисциплины и этапы их развития	-/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	1. Работа на учебных занятиях

полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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	Устный опрос Практическая подготовка Реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания реферата

			индивидуальных особенностей - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта		
--	--	--	---	--	--

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 практической подготовки

Практические нормативы (3 семестр)

№ п/п	Виды контрольных упражнений	Нормативы					
		Женщины			Мужчины		
		5	4	3	5	4	3
1.	50 бр. (сек)	51.8	54.0	58.0	45.2	48.0	52.0
2.	Ныряние на дальность (метры)	25.0	23.0	20.0	25.0	23.0	20.0
3.	Транспортировка пострадавшего на воде (метры)	4x25 техника			4x25 техника		

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
1.Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;

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

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. Личная гигиена пловца
2. Историческая периодизация развития отечественной школы водного поло
3. Анализ основы тактики на примере просмотра игры мужских и женских команд
4. Методы контроля за состоянием организма спортсмена во время тренировочного процесса
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. Особенности формирования двигательного навыка в спортивном плавании.
3. Квалификация техники водного поло
4. Квалификация тактики водного поло
5. Формы проведения тренировочных занятий в синхронном плавании
6. Особенности композиционного построения программ в синхронном плавании
7. Какие упражнения используются для развития гибкости в синхронном плавании?
8. Специальные передвижения в синхронном плавании?
9. Плавание в ластах. Нырание.
10. Техника единоборств в водном поло.
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. Правила водного поло
2. Виды соревновательных программ в синхронном плавании
3. Хореографическая подготовка в синхронном плавании
4. Физическая подготовка в синхронном плавании
5. Проведение соревнований по отдельным дисциплинам спасательного многоборья
6. Особенности индивидуальной трудовой деятельности тренера по водным видам спорта
7. Прикладное значение плавания
8. Специализация игроков в водном поло
9. Виды подготовки ватерполистов
10. Общая характеристика классификационных фигур синхронного плавания
11. Развитие основных физических качеств в синхронном плавании
12. Основные построения и исполнения произвольных композиций в синхронном плавании.
13. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся
14. Методика обучения технике прикладного плавания
15. Методика обучения способу брасс.
16. Общая характеристика оздоровительного влияния занятий плаванием на организм занимающихся.
17. Специальные приемы игрового плавания в водном поло.
18. Техника владения мячом
19. Специфика организации тренировочного процесса.
20. Характеристика водных видов спорта
21. Физические свойства воды, благотворно воздействующие на организм
22. Становление водного поло как олимпийского вида спорта

ЗАДАНИЕ НА ПРАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ

1. Проведение упражнений для ватерпольного кроля на груди, треджен на груди
2. Проведение упражнений по начальным приемам владения мячом
3. Проведение упражнений для вратаря
4. Объяснение и проведение групповых комбинаций
5. Проведение системы командной тактики
6. Составление и проведение упражнений для плоского гребка

7. Обучение фигурам «щука», «субмарина»
8. Обучение позициям «на спине», «на груди», «прямой угол»
9. Обучение позициям «угол вверх в погружении», «фламинго»
10. Обучение позициям «угол вверх двумя», «угол в сторону»
11. Проведение упражнений для плавания на боку и ныряния
12. Обучение транспортировке несколькими способами

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

Оценка сформированности компетенций осуществляется по результатам:

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 формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 344 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/516455>
2. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 304 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/516454>

Дополнительная литература

1. 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>
2. 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>
3. Карась, Т. Ю. Теоретико-методические основы оздоровительного плавания: учебное пособие. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2019. — 52 с. — Текст: электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86455.html>
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание». — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 25 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123627.html>
5. Физическая культура и спорт. Теория и методика подготовки по плаванию во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО»: учебное пособие / Л. Б. Никулина, В. И. Храпов, Е. А. Ананичев [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 143 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118425.html>
6. Шулаков, А. В. Технология овладения навыками плавания: учеб.-метод. 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

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.