

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ОСНОВЫ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ**

Направление *44.03.05 Педагогическое образование*  
(с двумя профилями подготовки)

Направленность - *Физическая культура, безопасность жизнедеятельности*

Квалификация выпускника: бакалавр

**Кострома**  
**2023**

Рабочая программа дисциплины «Основы прикладного плавания» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность - физическая культура, безопасность жизнедеятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 125 (далее – ФГОС ВО); зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018 г. N 50358

Разработал:	Рощина Н.В.	Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта
Рецензент:	Пашканова Н.А.	Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Костромы "Средняя общеобразовательная школа №1" к.п.н.,
Рецензент:	Еремина Л.Е.	Директор Муниципального автономного учреждения города Костромы "Спортивная школа № 6", Заслуженный работник физической культуры РФ. Мастер спорта СССР международного класса

**УТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 17.04.2023 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины:** формирование систематизированных знаний по основам прикладного плавания и готовности к освоению и реализации методик обучения прикладных видов плавания в различных сферах профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

- Формирование навыков использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.
- овладение техникой прикладных видов плавания, методикой обучения двигательным действиям и совершенствования физических, психических качеств обучающихся;
- формирование готовности к рациональной организации и проведению занятий по основам прикладного плавания в различных звеньях системы физического воспитания и с различными категориями населения;
- формирование готовности к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:  
освоить компетенции:

Код и содержание индикаторов компетенции:

ПК-2 – Готов осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной образовательной программе	ПК-2.1. готов к осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с требованиями Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в избранной области. ПК-2.2 готов к реализации методики организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных образовательных программ соответствующей направленности.
--	---

### 1) Знать

- нормативно-правовые акты в сфере образования по предметной области по виду программы основы прикладного плавания;
- содержание, формы, методы и приемы организации совместной индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся занятиях по основам прикладного плавания
- содержание, формы, методы планирования, педагогического контроля и учета на занятиях по прикладному плаванию;
- технику прикладного плавания и методическую последовательность обучения основ прикладного плавания

### 2) Уметь

- формулировать конкретные задачи преподавания по основам прикладного плавания в различных звеньях системы физического воспитания и с разными группами населения с учетом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности;
- применять формы, методы и приемы организации совместной индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся занятиях по основам прикладного плавания
- обеспечить объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся по основам прикладного плавания
- использовать современную технологию обучения плавательным движениям,
- демонстрировать технику прикладных способов плавания;

### 3) Владеть

- опытом отбора педагогических и других технологий, используемых при разработке программ и их элементов в предметной области (основ прикладного плавания);
- опытом организации учебных групп с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания;
- способен анализировать и обобщать результаты обучающихся в процессе занятий прикладного плавания и применять на их основе дифференцированный подход в обучении;
- навыками организации и методикой проведения тренировочных мероприятий по прикладному плаванию;
- навыками оказания первой помощи при травмах в процессе выполнения упражнений по основам прикладного плавания.

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «основы прикладного плавания» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана блока Б1. и проводится 5-6 семестре.

Требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении дисциплины «Основы прикладного плавания» являются владение способами плавания в объеме школьной программы и программы учебного предмета «Физическая культура» для выпускников среднего и среднего профессионального образования, а также логически продолжает «Теорию и методику плавания».

Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках:

Основы деятельности инструкторов физической культуры в загородных оздоровительных центрах и на летних спортивных площадках, Особенности подготовки спортивных волонтеров, Безопасность в туризме.

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин/практик: Детско-юношеский спорт, Педагогическая практика в учреждениях дополнительного образования, подготовки и защиты выпускной квалификационной работы

*Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:*

Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте

Детско-юношеский спорт

Педагогическое мастерство в сфере физической культуры и спорта

Основы прикладной кинезиологии

Основы деятельности инструкторов физической культуры в загородных оздоровительных центрах и на летних спортивных площадках

Основы антидопингового обеспечения

Особенности подготовки спортивных волонтеров

Основы адаптивной физической культуры

Безопасность в туризме

Педагогическая практика в учреждениях дополнительного образования

Практика: научно-исследовательская работа

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

#### 4. Объем дисциплины

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	5
Общая трудоемкость в часах	180
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	65,35
Лекции	30
Практические занятия	30
Лабораторные занятия	-
Практическая подготовка	-
Самостоятельная работа в часах	81,65
Форма промежуточной аттестации	(2,35) Экзамен 6

##### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	30
Практические занятия	30
Лабораторные занятий	-
Консультации	2
Зачет/зачеты	-
Экзамен/экзамены	0,35
Курсовые работы	-
Практическая подготовка	-
Курсовые проекты	-
Всего	62,35

## 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

№ п\п	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лек.	Прак.	Лаб.	
1	Роль и значение прикладного плавания.	6	2			4
2	Техника плавания на боку	18	4	4		10
3	Техника брассом на спине	18	4	4		10
4	Техника кролем на груди без выноса рук	14,65	4	4		6.65
5	Техника ныряния в длину и глубину	20	4	4		12
6	Приемы транспортировки пострадавшего и освобождение от захватов.	22	4	6		12
7	Плавание в экстремальных условиях	20	4	4		12
8	Оказание первой помощи при утоплении	19	4	4		15
	Форма промежуточной аттестации	2,35				
Итого:		180	30	30		81,65

### 5.2. Содержание дисциплины

#### Тема 1. Роль и значение прикладного плавания.

Общая характеристика техники плавания способом брасс на спине и способа на боку. Специальные упражнения для освоения гребковых движений способом брасс на спине. Согласование гребковых движений ногами и руками при плавании способом брасс на спине. Специальные упражнения для освоения гребковых движений способом на боку. Согласование гребковых движений ногами, руками и дыхания при плавании способом на боку.

Демонстрация, техника выполнения. Практическое ознакомление. Плавание на боку: движения ногами, движения руками, дыхание; сочетание движений руками и ногами, общая согласованность движений при плавании в полной координации. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом на боку: а) на суше; б) в воде. Методика обучения плаванию на боку.

Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор. Доврачебная помощь.

#### Тема 2. Техника ныряния в длину и глубину.

Подготовительные упражнения в воде, специальные упражнения для изучения задержки дыхания, упражнений для изучения погружений в воду. Выполнение простых прыжков в воду, выполнение стартового прыжка и погружение под воду из безопорного положения. Плавание под водой на задержке дыхания.

Освоение прыжка ногами вперед, обсуждение вариантов данного прыжка и в каких случаях применяются прыжки ногами вперед. Освоение прыжка головой вперед, способы выполнения данного прыжка и в каких случаях используется прыжок головой вперед

#### Тема 3. Способы транспортировки пострадавшего и приемы освобождения от захватов.

Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.

Освобождение от захватов спереди: захват за одну или обе руки, захват за туловище двумя руками, захват за шею или голову, захват за ногу. Освобождение от захватов сзади: за обе руки, за туловище под руками, захват за шею.

Применение техники комбинированного плавания для транспортировки утопающего. Освоение двигательных действий при транспортировке на суше, закрепление и совершенствование приобретенного навыка в воде.

#### **Тема 4. Плавание в экстремальных условиях.**

Неожиданные или сложные ситуации на воде могут вызвать у неопытного пловца растерянность и страх, которые являются одной из основных причин неправильных действий в воде. Поэтому очень важно знать, как действовать в воде в тех или иных сложных ситуациях. Продолжительность безопасного пребывания в воде, способы отдыха во время пребывания в воде, судороги при плавании, плавание в ночное время, плавание в одежде, плавание при сильной волне, при попадании в водоросли, при сильном течении и водоворотах, действия человека, провалившегося под лед.

Переправы вплавь, переправы с помощью подсобных средств, повышающих плавучесть, переправы с помощью жердей, веревки, каната или провода.

Спасательные средства, какие они бывают и умение использовать их, для оказания срочной помощи утопающему.

#### **Тема 5. Оказание первой помощи при утоплении.**

Виды утопления, причины и признаки. Оказание первой помощи при различных видах утопления. Искусственное дыхание, наружный массаж сердца.

#### **Зачетные требования и контрольные нормативы**

1. Транспортировка пострадавшего одним из способов 50 м.
2. Нырание в длину с проплыванием: 15 м – мужчины, 12 м. женщины.
3. Нырание и доставание предмета с глубины 4 м.
4. Проведение зачетного урока на оценку.
5. Зачетный конспект урока по плаванию на избранную тему.
6. В процессе учебной практики освоить методику обучения техники прикладного плавания.
7. Сдать экзамен по дисциплине «Основы прикладного плавания».

Вид	Ед.из.	Нормативы физической подготовленности					
		Жен.			Муж.		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Плавание 100 м в/с	Сек.	2.17.0	1.53.5	1.45.0	2.03.0	1.47.5	1.30.5.

### **5.3. Практическая подготовка**

Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом.

### **6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Задания для самостоятельной работы студентов разрабатываются по каждой теме и распределяются на лекциях и практических занятиях. Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение литературы по специальным вопросам, составление различной документации, подготовка к проведению подготовительной части урока по прикладному плаванию, и урока в целом, проведение наблюдений, выполнение домашних заданий по основам прикладного плавания, участие в соревнованиях, практическом судействе.

### 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

№ п/п	Название раздела, темы	Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1.	Роль и значение прикладное плавания.	1. Изучить особенности прикладного плавания, ознакомиться с особенностями применения прикладного плавания игр на занятиях 2. Рассмотреть меры предупреждения травматизма 3. Изучить типовую схему обучения и последовательность изучения техники прикладного плавания	4	Выполнить по образцу на основе примера разобранного в лекции Составить конспект урока по прикладному плаванию. На основе лекционного материала и рекомендуемой литературы осмыслить меры предупреждения травматизма на занятиях по прикладному плаванию	Устный опрос. Оценка ведущим преподавателем
2.	Техника плавания на боку	1. Рассмотреть технику плавания на боку 2. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники плавания на боку определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии. 3. Подобрать комплекс игр для совершенствования техники облегченными способами плавания	10	На основе лекционного материала и рекомендуемой литературы изучить технику плавания на боку, выполнить задание по образцу подготовиться к практическому занятию	Оценка ведущим преподавателем
3	Техника брассом на спине	1. Рассмотреть технику плавания брассом на спине 2. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники плавания брассом на спине определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии. 3. Подобрать комплекс игр для совершенствования техники облегченными способами плавания	10	На основе лекционного материала и рекомендуемой литературы изучить технику плавания брассом на спине выполнить задание по образцу	Оценка ведущим преподавателем
4	Техника кролем на груди без выноса рук	1. Рассмотреть технику плавания кролем на груди без выноса рук. 2. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники плавания кролем на груди без выноса рук определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии. 3. Подобрать комплекс игр для совершенствования	6,65	На основе лекционного материала и рекомендуемой литературы технику плавания на груди без выноса рук выполнить задание по образцу	Оценка ведущим преподавателем



		техники облегченными способами плавания			
5	Техника ныряния в длину и глубину	<p>1. Рассмотреть технику ныряния в длину и глубину.</p> <p>2. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники ныряния в длину и глубину, определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.</p> <p>3. Подобрать комплекс игр для совершенствования техники ныряния в длину и глубину</p>	12	На основе лекционного материала и рекомендуемой литературы изучить технику ныряния в длину и глубину выполнить задание по образцу.	Оценка ведущим преподавателем
6	Способы транспортировки пострадавшего и приемы освобождение от захватов.	<p>1. Рассмотреть способы транспортировки пострадавшего и приемы освобождение от захватов.</p> <p>2. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками способов транспортировки пострадавшего и приемов освобождение от захватов, определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.</p>	12	На основе лекционного материала и рекомендуемой литературы изучить способы транспортировки и освобождение от захватов выполнить задание по образцу	Оценка ведущим преподавателем
7	Плавание в экстремальных условиях	<p>1. Рассмотреть способы плавания в экстремальных условиях</p> <p>2. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками плавания в экстремальных условиях, определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии</p>	12	На основе лекционного материала и рекомендуемой литературы изучить плавание в экстремальных условиях выполнить задание по образцу	Оценка ведущим преподавателем
8	Оказание первой помощи при утоплении	Рассмотреть оказание первой доврачебной помощи	15	На основе лекционного материала и рекомендуемой литературы изучить оказание помощи пострадавшим, выполнить задание по образцу	Оценка ведущим преподавателем Оценка техники
	Итого:		81,65		

## 6.2. Тематика и задания для практических занятий

1	<b>Роль и значение прикладного плавания</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ознакомить с техникой прикладного плавания</li><li>2. Обучить технике прикладного плавания демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.</li><li>3. Обучить технике транспортировки пострадавшего и освобождению от захватов: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.</li><li>4. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники прикладного плавания; определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии</li></ol>
2	<b>Техника плавания на боку</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Демонстрация, техника выполнения. Практическое ознакомление. Изучить плавание на боку: движения ногами, движения руками, дыхание; сочетание движений руками и ногами, общая согласованность движений при плавании в полной координации.</li><li>2. Изучить упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом на боку: а) на суше; б) в воде. Изучить методику обучения плаванию на боку.</li></ol>
3	<b>Техника брассом на спине</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Демонстрация, техника выполнения. Практическое ознакомление. Изучить плавание брассом на спине: движения ногами, дыхание; сочетание движений руками и ногами, общая согласованность движений при плавании в полной координации.</li><li>2. Изучить упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания брассом на спине: а) на суше; б) в воде. Изучить методику обучения плаванию брасом на спине.</li></ol>
4	<b>Техника кролем на груди без выноса рук</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Демонстрация, техника выполнения. Практическое ознакомление. Изучить плавание кролем на груди без выноса рук, движения ногами, дыхание; сочетание движений руками и ногами, общая согласованность движений при плавании в полной координации.</li><li>2. Изучить упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания кролем на груди без выноса рук: а) на суше; б) в воде. Изучить методику обучения плаванию кролем на груди без выноса рук</li></ol>
5	<b>Техника ныряния в длину и глубину</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Изучить подготовительные упражнения в воде,</li><li>2. Изучить специальные упражнения на задержку дыхания,</li><li>3. Изучить упражнения погружений в воду.</li><li>4. Научиться выполнению простых прыжков в воду,</li><li>5. Научиться выполнению стартового прыжка и погружение под воду из безопорного положения.</li><li>6. Научиться плаванию под водой на задержке дыхания.</li></ol>
6	<b>Способы транспортировки пострадавшего и приемы освобождения от захватов.</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Обучить технике транспортировки пострадавшего и освобождению от захватов: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.</li><li>2. Обучить технике подплывания к пострадавшему: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.</li><li>3. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники прикладного плавания; определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии</li></ol>
7	<b>Плавание в экстремальных условиях</b>

	<p>Научиться, как действовать в воде в тех или иных сложных ситуациях на воде.          Научиться переправе вплавь, переправе с помощью подсобных средств.          Изучить спасательные средства, умение их использовать.</p>
8	<p><b>Оказание первой помощи пострадавшему.</b>          Изучить виды утопления, причины и признаки.          Научиться оказанию первой помощи при различных видах утопления</p>

### 6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий

*Не проводится*

### 6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)

*Не предусмотрены*

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

*а) основная:*

1. Герасимов, С.Н. Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе : учебное пособие / С.Н. Герасимов, Е.В. Волкова. - Новосибирск : НГТУ, 2012. - 36с. - ISBN 978-5-7782-1986-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228958>.

2. Казызаева, А.С. Основы техники спортивных способов плавания : учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск : Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=27459>.

3. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М.В. Степанова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский государственный университет. - 2-е изд., доп. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. - 137 с.: табл., ил. - Библиогр.: с. 132. - ISBN 978-5-7410-1745-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>

4. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104>

*б) дополнительная:*

1. Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных. Заведений / А.Д. Викулов – М.: Владос–Пресс, 2003. – 368 с. – (Учебное пособие для вузов) Библиогр.: с. 364-365. - ISBN 5-305-00022-X.

2. Лушпа, А.А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; То же [Электронный ресурс].- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770>.

3. Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.]; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М.: ИНФРА-М, 2018. - 290 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - [www.dx.doi.org/10.12737/19706](http://www.dx.doi.org/10.12737/19706).  
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=942805>

4. Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом : научно-методическое пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский

государственный университет физической культуры и спорта ; сост. В.А. Аикин, Ю.В. Корягина. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 32 с. : ил. -Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459409>

5. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С.Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 478, [2] с. -(Высшее образование). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-7577-8 : 445.50.

6. Чертов, Н.В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Чертов Н.В. Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта, НОЦ «Инновационные технологии и научно-методическое обеспечение системы физического воспитания и спорта». - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012.- 136 с. ISBN 978-5-9275-1044-3 <http://znanium.com/catalog/product/551002>

7. Шарафутдинов, А.Ш. Плыдем к успеху!: учебно-методическое пособие / А.Ш. Шарафутдинов ; Институт экономики, управления и права (г. Казань) ; под ред. А.И. Фукина. - 2-е изд. - Казань : Познание, 2013. - 148 с.: ил. - ISBN 978-5-8399-0434-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257989>

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Журнал «Теория и практика физической культуры» - [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)

Школьная пресса - <http://www.schoolpress.ru>

Издательский дом «1 сентября» - [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

<http://www.russwimming.ru>

<http://www.plovets.ru>

<http://www.swim2000.com>

<http://www.fina.org>

<http://www.sovsport.ru/news>

Новости спорта: <http://www.eurosport.ru/swimming/>

Электронные библиотечные системы:

1. ЭБС Университетская библиотека онлайн - <http://biblioclub.ru>

2. ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com>

3. ЭБС «ZNANIUM.COM» <http://znanium.com>

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

*Практические занятия* проводятся:

СШ №6 (школа плавания), плавательный бассейн «Заволжье» 25 м, 6 дорожек, бассейн оборудован душевыми, раздевалками, медицинским кабинетом.

Для занятий предусмотрен спортивный инвентарь: подвижная опора (доски пенопластовые) поплавки, надувные резиновые круги, лопаточки, ласты, очки, мячи для игр, приспособления для плавания с отягощением, свисток секундомеры, музыкальный центр, а также спасательный инвентарь, багры, спасательный круг, жилеты.

*Лекционные занятия* проводятся в аудиториях с требуемым числом посадочных мест, оборудованные мультимедиа: ауд. № 21, 23, 24 с/к «Юность» на 25-50 посадочных мест.

Оборудование: доска, компьютер, телевизор, видеомэгаффон, DVD – player, мультимедийный проектор, экран, цифровая видеокамера, презентации к лекциям. Специальное лицензионное ПО не используется.

Необходимое программное обеспечение - офисный пакет.