Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Должность: Ректор

Дата подписания: 10.07.2025 17:44:26
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
Уникальный программный ключ: «ГОСУЛАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

уникальный трограммный ключ: «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ» 6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc4-8сударственный университет просвещения)

Факультет физической культуры и спорта Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано

деканом факультета физической культуры и

/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Водные виды спорта

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль:

Физическая культура

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией Рекомендовано кафедрой спортивных Факультет физической культуры и спорта

Протокол «19» марта 2025 г. № 8 Председатель УМКом

Председатель УМКом\_\_\_

дисциплин

Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7

Зав. кафедрой\_\_

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 «Водные виды спорта» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018 № 121.

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 аттестаци:	и по
дисциплине	9
6.Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины	16
7. Методические указания по освоению дисциплины	18
8.Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по	Э
дисциплине	18
9.Материально-техническое обеспечение дисциплины	18

#### 1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

#### 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Цель освоения дисциплины** «Водные виды спорта» является изучение вопросов теории и методики обучения и преподавания водных видов спорта, организации и проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях различного типа.

#### 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.

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
Объем дисциплины в часах	42
Контактная работа:	30,2
Лекции	6
Практические занятия	24
Из них, в форме практической подготовки:	24
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	4
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачет в 4 семестре.

### 3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

	K	Кол-во часов		
	Лекции	Практические		
Наименование разделов (тем)			<b>ВИТИЯ</b>	
Дисциплины с кратким содержанием		Общее кол-во	из них, в форме практиче ской подготов ки	
Семестр 3				
Тема 1. История развития плавания и характеристика основных стилей	2	4	4	
плавания. История и техника спасательного многоборья. Общая				
характеристика и история создания спасательного многоборья.				
Профессионально-педагогичская деятельность тренера по водным видам				
спорта. Ознакомление со свойствами воды. Техника и значение				
прикладного плавания.				
Тема 2. История развития и общая характеристика водного поло. Способы	2	10	10	
передвижения. Специальные приемы игрового плавания. Техника владения				
мячом. Техника игры вратаря. Общие основы тактики в водном поло.				
Тема 3.История развития и общая характеристика синхронного плавания.	2	10	10	
Основные движения, гребки и специальные передвижения. Простейшие				
фигуры синхронного плавания. Обучение основным позициям синхронного				
плавания				
ИТОГО:	6	24	24	

### ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА по очной форме обучения

Тема	Задание на практическую подготовку	Количество
		часов
Тема 1. История развития плавания и	Выполнение упражнений: плавание на боку,	4
характеристика основных стилей	ныряние	
плавания. История и техника	Составление и проведение упражнений для	
спасательного многоборья. Общая	плоского гребка Проведение упражнений для	
характеристика и история создания	плавания на боку и ныряния Обучение	
спасательного многоборья.	транспортировке несколькими способомами	
Профессионально-педагогичская		
деятельность тренера по водным видам		
спорта. Ознакомление со свойствами воды.		
Техника и значение прикладного плавания.		
Тема 2. История развития и общая	Проведение упражнений для ватерпольного	10
характеристика водного поло. Способы	кроля на груди, треджен на груди	
передвижения. Специальные приемы	Выполнение упражнений ватерпольный	
игрового плавания. Техника владения	кроль на спине Проведение упражнений по	
мячом. Техника игры вратаря. Общие	начальным приемам владения мячом	
основы тактики в водном поло.	Выпрыгивания, ловля мяча, переносы мяча	

	Проведение системы командной тактики Проведение упражнений для вратаря Объяснение и проведение групповых комбинаций	
Тема 3.История развития и общая характеристика синхронного плавания. Основные движения, гребки и специальные передвижения. Простейшие фигуры синхронного плавания. Обучение основным позициям синхронного плавания	Выполнять вращение в группировке, оборот назад в группировке Обучение фигурам «щука», «субмарина» Обучение позициям «на спине», «на груди», «прямой угол» Обучение позициям «на спине», «на груди», «прямой угол» Обучение позициям «угол вверх в погружении», «фламинго» Обучение позициям «угол вверх двумя», «угол в сторону»	10

#### 4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ CAMOCTOЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятел ьного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов Очное	Формы самостоятельно й работы	Методически е обеспечения	Формы отчетности
Правила соблюдения безопасност и на учебнотренировочных занятиях.	Изучение общих и специфических правил безопасности в плавательном бассейне, источников опасности. Изучить и прописать меры предосторожности во время тренировки в бассейне.	2	Подготовка к устному опросу, сдачи реферата	Учебно- методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос реферат
Подводное плавание Всего	История зарождения вида спорта, дисциплины и этапы их развития	2	Подготовка к устному опросу	Учебно- методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос

# **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	1.Работа на учебных
подготовленности для обеспечения полноценной социальной	занятиях
и профессиональной деятельности.	2. Самостоятельная работа

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

Оцениваем ые компетенц ии	Урове нь сформ ирован ности	Этап формиров ания	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоят ельная 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
	Продв инуты й	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоят ельная 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 физкультурноспортивной 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	Устный опрос Реферат Практическая подготовка (сдача контрольных нормативов)	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практической подготовки (контрольных нормативов)

	- 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 (контрольных нормативов)

No	Виды контрольных упражнений	Нормат	Нормативы				
$\Pi/\Pi$		Женщи	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.			23.0	20.0	25.0	23.0	20.0
3.	Транспортировка	4х25 техника 4х25 техника					
	пострадавшего на воде (метры)						

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
1.Новизна	- актуальность проблемы и темы;
реферированного	- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в
текста	формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;
Макс 3 балла	- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень	- соответствие плана теме реферата;

раскрытия	- соответствие содержания теме и плану реферата;	
сущности	- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;	
проблемы	пемы - обоснованность способов и методов работы с материалом;	
Макс 3 баллов	- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать	
	материал;	
	- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по	
	рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и	
	выводы.	
3. Обоснованность	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;	
выбора источников - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные пу		
Макс 3 балла	материалы сборников научных трудов и т.д.).	
1. C-5	- правильное оформление ссылок на используемую литературу;	
4. Соблюдение	- грамотность и культура изложения;	
требований к оформлению Макс 3 балла	- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;	
	- соблюдение требований к объему реферата;	
	- культура оформления: выделение абзацев.	
	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок,	
5. Грамотность	стилистических погрешностей;	
Макс 3 балла	- 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.

#### ПРИМЕРНОЕ ЗАДАНИЕ НА ПРАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ

- 1. Проведение упражнений для вотерпольного кроля на груди, треджен на груди
  - 1. Проведение упражнений по начальным приемам владения мячом
  - 2. Проведение упражнений для вратаря

- 3. Объяснение и проведение групповых комбинаций
- 4. Проведение системы командной тактики
- 5. Составление и проведение упражнений для плоского гребка
- 6. Обучение фигурам «щука», «субмарина»
- 7. Обучение позициям «на спине», «на груди», «прямой угол»
- 8. Обучение позициям «угол вверх в погружении», «фламинго»
- 9. Обучение позициям «угол вверх двумя», «угол в сторону»
- 10. Проведение упражнений для плавания на боку и ныряния
- 11. Обучение транспортировке несколькими способомами

#### 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. Ныряние.
- 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

# 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 полготовка.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестр 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-B623 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 доп2023.399 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. M., 2017.
- 2. Аикина, Л. И. Оздоровительное плавание : учеб.-метод. пособие. Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. 96 с. Текст : электронный. URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/95584.html">https://www.iprbookshop.ru/95584.html</a>
- 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: <a href="https://www.iprbookshop.ru/103814.html">https://www.iprbookshop.ru/103814.html</a>
- 8. Совершенствование двигательных действий спортсменов водных ви- дов 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 : НИНХ, 2019. 66 с. Текст : электронный. URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/106159.html">https://www.iprbookshop.ru/106159.html</a>

#### Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 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: <a href="http://swim-ussr.narod.ru/">http://swim-ussr.narod.ru/</a> очень информативный сайт о легендарных отечественных пловцах и тренерах.
- 2.Павел Кузнецов: <a href="http://www.paulkuz.ru/">http://www.paulkuz.ru/</a> Сайт первого пловца из России, переплывшего Ла-Манш
- 3.Плавание на Открытой Воде: <a href="http://openwaterswimmer.blogspot.com/">http://openwaterswimmer.blogspot.com/</a>
- 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. <u>http://www.virtual-swim.com/</u> Анимация стилей плавания:подробнейшая возможность рассмотреть со всех сторон технику плавания в виде анимированных 3д роликов.
- 7. Плавание в СССР <a href="http://ussr-swimming.ru/">http://ussr-swimming.ru/</a> 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

<u>fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего</u> 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 подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.