

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Д.А. Таюрский  
\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

подписано электронно-цифровой подписью

**Программа дисциплины**  
**Прикладное плавание Б1.В.ДВ.5**

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Гуляков А.А. , Колочанова Н.А.

**Рецензент(ы):**

Абзалов Н.И.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 8494241519

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Гуляков А.А. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования , AAGulyakov@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Колочанова Н.А. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования , natalya.kolochanova@mail.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

Цели и задачи, стоящие перед студентом, приступающим к изучению данной дисциплины, предусмотрены программой "Прикладное плавание", которое включает в себя: общие закономерности движений в водной среде человека, технику спортивных способов плавания, прикладное плавание, методику обучения плаванию, методику преподавания, правила соревнований и многое другое. Предмет "Прикладное плавание" изучается на отделениях факультета физической культуры.

Учебные занятия по плаванию проводятся в форме лекционных, семинарских, практических и методических занятий, учебной и педагогической практики, судейство и практическое выступление на соревнованиях.

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.5 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 49.03.01 Физическая культура и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 1 курсе, 2 семестр.

Прикладное плавание, представлено в программе общеобразовательных, средне специальных, высших учебных заведениях. Дисциплина "Прикладное плавание" занимает основополагающее место, где прививаются определенные умения и навыки плавания в профессиональной подготовке выпускников ИФКСВМ. Педагогическое образование (Образование в области физической культуры и Безопасности жизнедеятельности) очное бакалавр.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	Способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, техника выполнения физических упражнений
ОПК-3 (профессиональные компетенции)	способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки
ОПК-4 (профессиональные компетенции)	способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-4 (профессиональные компетенции)	способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность
ОПК-5 (профессиональные компетенции)	способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений
ОПК-7 (профессиональные компетенции)	способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-10 (профессиональные компетенции)	способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни
ОПК-6 (профессиональные компетенции)	способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста
ОПК-8 (профессиональные компетенции)	способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

историю развития и место плавания в системе физического воспитания различных групп населения;

особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях плаванием;

методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий на воде с различными возрастными группами населения;

методику многолетней подготовки по плаванию;

организацию и методику проведения научно-методической и научно-исследовательской работы по плаванию;

причины травматизма и пути его предупреждения при занятиях плаванием;

особенности занятий плаванием с детьми, подростками, юношами и девушками.

анатомио- физиологические особенности развития организма детей, подростков и взрослых  
возрастно- половые закономерности формирования двигательных навыков и развитие физических качеств

историю развития плавания как прикладного навыка

историю развития спортивного плавания

гидродинамические основы плавания

технику спортивных и прикладных способов плавания

средства физического воспитания и спортивной тренировки в плавании

технику безопасности при занятиях по плаванию.

## 2. должен уметь:

Формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием средств плавания с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности, условий для занятий

Использовать разнообразные методы физического воспитания тренировки

Пользоваться приемами работы с группой

Уметь определить причину ошибок в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, находить способы их устранения

Оказывать первую помощь травмированному или пострадавшему

Оценивать эффективность проводимых занятий

Формировать потребность к самостоятельной физической активности детей и взрослых, здоровому стилю жизни

Владеть профессиональной речью и специальными жестами

Владеть навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, тренажерных устройств.

## 3. должен владеть:

методикой обучения способам плавания с учетом возрастных особенностей и методикой развития физических качеств при занятиях плаванием;

планировать и осуществлять спортивную подготовку по плаванию с учетом возрастных особенностей;

навыками организации и проведения научно-исследовательской и научно-методической работы по проблемам оздоровительной деятельности и спортивной тренировки на воде; методами педагогического и врачебного контроля за занимающимися плаванием.

профессиональной речью и специальными жестами.

## 4. должен демонстрировать способность и готовность:

Демонстрировать способность и готовность: применять полученные знания на практике.

## 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
1.	Тема 1. Введение в курс плавание	2		1	0	0	
2.	Тема 2. Основы техники прикладного плавания	2		2	0	0	
3.	Тема 3. Исторический обзор	2		1	0	0	
4.	Тема 4. Подготовительные упражнения на суше и в воде	2		0	4	0	Реферат Письменное домашнее задание
5.	Тема 5. Изучение спортивных способов плавания	2		0	4	0	Реферат
6.	Тема 6. Оказание первой помощи пострадавшему на воде	2		0	4	0	Письменное домашнее задание
7.	Тема 7. Игры на воде (методика игры с детьми)	2		0	4	0	Письменное домашнее задание
8.	Тема 8. Изучение стартов, поворотов и ныряния в длину.	2		0	2	0	Письменное домашнее задание
9.	Тема 9. Участие в соревнованиях по плаванию.	2		0	2	0	Отчет
.	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	Зачет
	Итого			4	20	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### Тема 1. Введение в курс плавание

###### лекционное занятие (1 часа(ов)):

Основные понятия и термины: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, плавание, пловец. Особенности водной среды: плотность воды, текучесть (вязкость), инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, преломление света, распространение в воде звука и т.д. Система условий для организации двигательных действий пловца. Система условий для организации двигательных действий пловца: горизонтальное положение, высокое встречное сопротивление, гипогравитация, холод, подвижная опора.

##### Тема 2. Основы техники прикладного плавания

###### лекционное занятие (2 часа(ов)):

Прикладной характер плавательных движений. Плавание на боку. Брасс на спине. Способы освобождения от захватов в воде. Способы транспортировки. Несчастные случаи на воде: причины, перспективы решения. Первая помощь пострадавшему. Утопление: виды, признаки. Вспомогательные средства. Спасательные средства. Методика обучения и преподавания плавания Двигательные действия в плавании как предмет обучения. Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования. Этапность в обучении двигательным действиям в плавании: Этап первоначального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования- задачи каждого этапа, основное содержание, особенности. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры, развлечения- на суше и в воде. Технические средства обучения. Императивные тренажеры. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Формы обучения: индивидуальная, групповая, групповая с индивидуальным подходом.

### **Тема 3. Исторический обзор**

#### ***лекционное занятие (1 часа(ов)):***

Развитие плавательного спорта на современном этапе. Структура спортивной техники плавания. Кинематические характеристики. Эффективность техники. Экономичность техники. Скорость, темп, шаг, внутрицикловая скорость, пульс на единицу темпа, пульс на единицу пути, пульс на единицу шага- основные характеристики техники плавания, их взаимосвязь и наиболее эффективные сочетания.

### **Тема 4. Подготовительные упражнения на суше и в воде**

#### ***практическое занятие (4 часа(ов)):***

Проплывание на оценку способом кроль на груди в полной координации Проплывание на оценку способом брасс в полной координации Выполнение контрольного норматива в плавании на 100 в/с: мужчины, юноши- 1 мин. 40 с, женщины, девушки- 1 мин.50 с. Проплывание избранным способом дистанции 400м; Зачетный конспект урока по плаванию на избранную тему Зачетный анализ просмотренного урока плавания

### **Тема 5. Изучение спортивных способов плавания**

#### ***практическое занятие (4 часа(ов)):***

Проплывание на оценку способом ?кроль на груди? в полной координации Проплывание на оценку способом ?брасс? в полной координации Выполнение контрольного норматива в плавании на 100 в/с: мужчины, юноши- 1 мин. 40 с, женщины, девушки- 1 мин.50 с. Проплывание избранным способом дистанции 400м; Зачетный конспект урока по плаванию на избранную тему Зачетный анализ просмотренного урока плавания

### **Тема 6. Оказание первой помощи пострадавшему на воде**

#### ***практическое занятие (4 часа(ов)):***

Оказание I-ой доврачебной помощи пострадавшему на воде. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

### **Тема 7. Игры на воде (методика игры с детьми)**

#### ***практическое занятие (4 часа(ов)):***

Врачебно- педагогический контроль в плавании. Урок плавания. Особенности урока плавания. Организационно- методические особенности работы по плаванию в детских дошкольных учреждениях, в общеобразовательной школе, средней и высшей профессиональной школах, спортивно- оздоровительных лагерях, ДЮСШ. Плавание в домашних условиях. Спортивные праздники, массовые мероприятия на воде. Организационно- методическое обеспечение работы по плаванию Плавание в домашних условиях. Плавание в профессиональном звене образования. Плавание в ДЮСШ. Плавание в спортивно- оздоровительном лагере.

### **Тема 8. Изучение стартов, поворотов и ныряния в длину.**

#### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***

1. Ныряние в глубину- 5 м. 2. Ныряние в длину (м-25,22,19м; ж-20,16,12,5) 3. Транспортировка утопающего на расстояние 25 метров 4. Метание спасательного круга на дальность и точность

### **Тема 9. Участие в соревнованиях по плаванию.**

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Соревнования по плаванию. Массовые мероприятия на воде.

**4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Введение в курс плавание	2		подготовка к реферату	7	реферат
2.	Тема 2. Основы техники прикладного плавания	2		подготовка к реферату	6	реферат
3.	Тема 3. Исторический обзор	2		подготовка к реферату	8	реферат
				подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
4.	Тема 4. Подготовительные упражнения на суше и в воде	2		1. оздоровительное значение плавания. Лечебное значение плавания. Спортивное значение плавания. История развития спортивного плавания. Прикладное значение плавания. 2. Источники научно- методической информации в области плавания. 3. Определения основных понятий и терминов: оси тела, плоскости тела, направлении движения, угол атаки, движитель, силы тяги. 4. Роль плавучести для плавания. Условия горизонтального равновесия.	0	рассказ и показ упражнений на суше и в воде.



N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
5.	Тема 5. Изучение спортивных способов плавания	2		подготовка к реферату	10	реферат
				<p>1. Движения ногами, их значение. Движения руками (гребок), его значение, основные характеристики. Потенциальные возможности различных звеньев руки как движителя пловца. Оптимальное положение движителя во время рабочего движения. Фазы цикла движений рук. Проблемы дыхания в плавании. Общая согласованность движений, ее значение для плавания. Пути сохранения механической энергии в движении пловца.</p> <p>10. Антропометрические характеристики пловца, их значение.</p> <p>11. Раскрыть понятие: ?Техника?. Эффективность техники. Экономичность техники. Модельные характеристики техники. Основные количественные параметры техники (темп, шаг, время, скорость и т.д.), их оптимальные соотношения.</p>	0	реферат. Правильный показ и проплывание избранным способом плавания.
6.	Тема 6. Оказание первой помощи пострадавшему на воде	2		подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
				<p>1. Значение плавания для человека в его профессиональной и бытовой деятельности. Причины несчастных случаев на воде как проблема. Перспективы решения проблемы несчастных случаев на воде. Массовое обучение плаванию. Проблемы массового обучения. Правила оказания помощи потерпевшему. Искусственное дыхание, его виды. Признаки утопления (смерти).</p>	0	Рассказ

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
7.	Тема 7. Игры на воде (методика игры с детьми)	2		подготовка домашнего задания	3	домашнее задание
				1. Игры на воде. 2. Подготовить игры на ознакомление с водной средой.	0	Проведение подготовленных игр на воде.
8.	Тема 8. Изучение стартов, поворотов и ныряния в длину.	2		подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
				1. Анализ техники с тумбочки. Анализ техники старта из воды. 2. Анализ техники поворота вращением. Анализ техники поворота ?маятником? 3. Задачи начального обучения плаванию. Основные группы упражнений начального этапа обучения. Продолжительность начального этапа обучения.	0	Показ и рассказ .
9.	Тема 9. Участие в соревнованиях по плаванию.	2		подготовка к отчету	2	отчет
				Участие в соревнованиях в качестве судьи.	0	Протокол соревнований
Итого					48	

### 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины "Прикладное плавание" предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку студентов к промежуточной аттестации.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

### **Тема 1. Введение в курс плавание**

реферат, примерные темы:

История развития

### **Тема 2. Основы техники прикладного плавания**

реферат, примерные темы:

Техника прикладного плавания

### **Тема 3. Исторический обзор**

реферат, примерные темы:

История развития плавания в Татарстане

### **Тема 4. Подготовительные упражнения на суше и в воде**

домашнее задание , примерные вопросы:

Показ не менее 3-х подготовительных упражнений на суше и воде при обучении плаванию.

рассказ и показ упражнений на суше и в воде. , примерные вопросы:

Показать не менее 3-х упражнений на развитие координации и подвижности суставов.

### **Тема 5. Изучение спортивных способов плавания**

реферат , примерные темы:

Реферат на 10 страниц машинописного текста.

реферат. Правильный показ и проплывание избранным способом плавания. , примерные темы:

10 страниц печатного текста с раскрытием заданной темы.

### **Тема 6. Оказание первой помощи пострадавшему на воде**

домашнее задание , примерные вопросы:

Прикладной характер плавательных движений. Плавание на боку. Брасс на спине. Способы освобождения от захватов в воде. Способы транспортировки. 1. Несчастные случаи на воде: причины, перспективы решения. 2. Первая помощь пострадавшему. 3. Утопление: виды, признаки. 4. Вспомогательные средства. 5. Спасательные средства.

Рассказ , примерные вопросы:

Рассказать о приемах захватов при транспортировке утопающего, способов транспортировки, оказания первой медицинской помощи.

### **Тема 7. Игры на воде (методика игры с детьми)**

домашнее задание , примерные вопросы:

Показ и проведение игры на воде.

Проведение подготовленных игр на воде. , примерные вопросы:

Провести на практике игру с использованием правильной терминологии и показа.

### **Тема 8. Изучение стартов, поворотов и ныряния в длину.**

домашнее задание , примерные вопросы:

1. Анализ техники старта с тумбочки 2. анализ техники старта из воды 3. Поворот вращением 4. Методика обучения стартам 5. Методика обучения поворотам

Показ и рассказ . , примерные вопросы:

Рассказать основные ошибки при стартах, поворотах и нырянии в длину. Показать правильное исполнение старта, поворота, ныряния в длину.

### **Тема 9. Участие в соревнованиях по плаванию.**

отчет , примерные вопросы:

Протокол соревнований по плаванию.

Протокол соревнований. , примерные вопросы:

Протокол соревнований.

### **Итоговая форма контроля**

зачет (в 2 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

.Зачетные нормативы по прикладному плаванию

1. теоретическая подготовленность предполагает:

Знание научно- теоретических основ плавания

Знание техники спортивных и прикладных способов плавания

Знание подготовительных и специальных упражнений, используемых в обучении и тренировке

Знание основ методики обучения плаванию

Знание основ методики преподавания плавания

2. практическая подготовленность предполагает:

Проплывание на оценку способом "кроль на груди" в полной координации

Проплывание на оценку способом "брасс" в полной координации

Выполнение контрольного норматива в плавании на 100 в/с: мужчины, юноши- 1 мин. 40 с, женщины, девушки- 1 мин.50 с.

Проплывание избранным способом дистанции 400м;

Зачетный конспект урока по плаванию на избранную тему

- Зачетный анализ просмотренного урока плавания

Перечень вопросов к зачету по прикладному плаванию:

1. Оздоровительное значение плавания

2. Прикладное значение плавания

3. Лечебное значение плавания

4. Спортивное значение плавания

5. История развития спортивного плавания

6. Современное состояние развития плавательного спорта

7. Анализ движений ногами в кроле на груди (кроле на спине, брассе, дельфине, плавании на боку)

8. Косонаправленный гребок

9. Дыхание в плавании

10. Общая согласованность движений в кроле на груди (кроле на спине, брассе, дельфине, плавании на боку)- анализ

11. Фазовый характер движений в плавании

12. Пути сохранения механической энергии в движении пловца

13. Методика обучения кролю на груди (кролю на спине, брассу, дельфину, плаванию на боку)

14. Упражнения для обучения кролю на груди (кролю на спине, брассу, дельфину, плаванию на боку)

15. Анализ техники старта с тумбочки

16. анализ техники старта из воды

17. Поворот вращением

18. Методика обучения стартам

19. Методика обучения поворотам

20. Плавуемость. Виды плавуемости. Факторы, ее определяющие

21. Свойства воды и техника плавания

22. Сопротивления трения

23. Сопротивление визреобразования (формы)
24. Сопротивление волнообразования
25. Силы тяги в плавании
26. Механизм создания тяговых усилий
27. Механизм подъемной силы
28. способы освобождения от захватов тонущего
29. Способы транспортировки пострадавшего
30. Доврачебная помощь пострадавшему.
31. Ошибки, их причины и способы устранения: в кроле на груди, кроле на спине, брассе, дельфине, плавании на боку
32. Силовая подготовка пловца
33. Гибкость в плавании
34. Схемы обучения спортивным способом плавания
35. Схема обучения одному из способов плавания
36. Этапность в формировании навыка плавания
37. Антропометрические характеристика пловца, их значение
38. Физиологические характеристики пловца, их значение
39. Игры на воде
40. Начальное обучение плаванию: упражнения на погружение, всплывания, лежания, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, скольжения, прыжки и спады в воду, опорные упражнения
41. Плавание в детском саду
42. Плавание в общеобразовательной школе
43. Плавание оздоровительном лагере
44. Плавание в ДЮСШ
45. Техника безопасности при занятиях плаванием
46. Методы обучения в плавании
47. Типы уроков в плавании
48. Методы ведения уроков плавания
49. Подготовка к проведению урока плавания
50. Специфика уроков плавания
51. Организация соревнований по плаванию
52. Самообразование преподавателя плавания
53. Праздник Нептуна
54. Общая физическая подготовка пловца
55. Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию, краткая характеристики их обязанностей
56. Силовая подготовка пловца в воде
57. Силовая подготовка пловца на суше
58. Техника ныряния на глубину и на дальность.
59. Статическое плавание
60. Спасательные средства
61. Статическое плавание
62. фазовая структура техники плавания
63. Место и значение плавания в системе физического воспитания
64. Проблема "суша- вода"
65. Динамическое плавание

66. Проблема массового обучения детей плаванию
67. Универсальная программа начального обучения плаванию
68. Темп, ритм, шаг пловца, скорость, время как основные характеристики техники плавания

### 7.1. Основная литература:

Теория и методика плавания: учебник / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. - 452 с. ISBN 978-5-9275-0929-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551003>

Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522> - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/511522>

Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 136 с. ISBN 978-5-9275-1044-3 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551002>

Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: Учебное пособие / Семенова Г.И., - 2-е изд., стер. - М.:Флинта, 2017. - 104 с.: ISBN 978-5-9765-3236-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959296>

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). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/942805>

### 7.2. Дополнительная литература:

Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/180800>

Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.:Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ISBN 978-985-06-2431-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590>

Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551007>

Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект [Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2010, стр. -] - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/525972>

### 7.3. Интернет-ресурсы:

Карпенко, Евгения Николаевна. Плавание: игровой метод обучения: учеб. пособие для вузов / Е. Н. Карпенко, Т. П. Коротнова, Е. Н. Кошкодан. ?М.: Олимпия Пресс, 2006. ?48 с..?(Б-ка тренера).?ISBN 5-94299-072-7: р.25.60. - Карпенко, Евгения Николаевна. Плавание: игровой метод обучения: учеб. пособие для вузов / Е. Н. Карпенко, Т. П. Коротнова, Е. Н. Кошкодан. ?М.: Олимпия Пресс, 2006. ?48 с..?(Б-ка тренера).?ISBN 5-94299-072-7: р.25.60.

Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов, обучающихся по спец. 022500 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 022300 - Физическая культура и спорт, 022400 - Рекреация и спорт.-оздоровит. туризм / [Н. Ж. Булгакова и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой].?Москва: Академия, 2005. ?428, [1] с.: ил., табл.; 22.?(Учебное пособие).?(Высшее профессиональное образование, Физическая культура и спорт).?Библиогр. в конце глав.?ISBN 5-7695-1989-4(в пер.), 4000. -

Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов, обучающихся по спец. 022500 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 022300 - Физическая культура и спорт, 022400 - Рекреация и спорт.-оздоровит. туризм / [Н. Ж. Булгакова и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой].?Москва: Академия, 2005. ?428, [1] с.: ил., табл.; 22.?(Учебное пособие).?(Высшее профессиональное образование, Физическая культура и спорт).?Библиогр. в конце глав.?ISBN 5-7695-1989-4(в пер.), 4000.

Плавание: методика обучения: методич. рук-во / сост. Е. В. Фазлеева, А. А. Лифанов ; науч. ред. Н. В. Васенков. ?Казань: ТГГПУ, 2005. ?28 с..?р.8.00. - Плавание: методика обучения: методич. рук-во / сост. Е. В. Фазлеева, А. А. Лифанов ; науч. ред. Н. В. Васенков. ?Казань: ТГГПУ, 2005. ?28 с..?р.8.00.

сайт министерства спорта РТ - сайт министерства спорта РТ

сайт министерства спорта РФ - сайт министерства спорта РФ

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Освоение дисциплины "Прикладное плавание" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "КнигаФонд", доступ к которой предоставлен студентам. Электронно-библиотечная система "КнигаФонд" реализует легальное хранение, распространение и защиту цифрового контента учебно-методической литературы для вузов с условием обязательного соблюдения авторских и смежных прав. КнигаФонд обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям новых ФГОС ВПО.

1. Закрытый плавательный бассейн (25 метров) с раздевалками для девушек и юношей, душ.
2. Доски для плавания, ласты, лопатки,
3. Ванна детская, для обучения не умеющих плавать (глубина до 1 метра).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры) .

Автор(ы):

Колочанова Н.А. \_\_\_\_\_

Гуляков А.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.