

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Богдалова Елена Владимировна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 23.12.2025 12:05:39
Уникальный программный ключ:
ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования

**«Российский государственный
университет социальных технологий»
(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОСВОЕНИЮ МОДУЛЯ

Б1.О.39 ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

образовательная программа направления подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная

физическая культура)

шифр, наименование

Направленность (профиль)

Адаптивное физическое воспитание

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения очная

Курс 1 семестр 1

Москва 2025

Содержание

- 1. АННОТАЦИЯ/ВВЕДЕНИЕ**
- 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЛЕКЦИЯМ**
- 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**
- 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

Аннотация

Настоящие методические рекомендации разработаны для обучающихся _1__ курса очной формы обучения с учетом ФГОС ВО и рабочей программы модуля «Плавание с методикой преподавания»

«Плавание с методикой преподавания»

Цель:

- формирование готовности студентов к использованию, полученных в результате освоения дисциплины теоретических знаний по плаванию, а также практических умений, необходимых для применения в различных звеньях системы по физической культуре и спорту.

Задачи:

1. Освоить технику и методику обучения спортивным способам плавания, а также навыкам безопасности на воде.

2. Сформировать умения проведения занятий по плаванию с группами начального обучения и совершенствования.

3. Изучить оздоровительные, корригирующие и закаливающие эффекты плавания и методику их применения.

4. Научиться использовать плавание и упражнения в воде как мощное реабилитационное и абилитационное средство для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, ДЦП, ожирением и др.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- особенности организации занятий и физкультурно – спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- методику планирование содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо - морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся
- правила в области техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи при организации образовательной деятельности в области физической культуры

Уметь:

- проводить занятия и физкультурно- спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья
- проектировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо- морфологических и

психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся

- организовывать свою работу с учетом соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, проводит мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи.

Владеть:

- действиями по соблюдению правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики - в условиях реальных педагогических ситуаций; действиями по осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего, среднего общего образования – в части анализа содержания современных подходов к организации и функционированию системы общего образования.
- способностями планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся
- системой действий направленных на обеспечение соблюдения техники безопасности, профилактику травматизма, обладает навыками оказания первой доврачебной помощи.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЛЕКЦИЯМ

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих

рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ

Тема 1. Научно-теоретические основы плавания

1. История развития плавания. Эволюция техники и рост спортивных достижений в плавании.
2. Основные термины и понятия плавания.
3. Основные факторы, определяющие технику плавания.
4. Действие сил на неподвижное в воде тело и внутренние и внешние силы, способствующие продвижению тела пловца.

Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564747> (дата обращения: 24.10.2025).
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563417> (дата обращения: 24.10.2025).
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567585> (дата обращения: 10.12.2025).
4. Плавание : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564748> (дата обращения: 10.12.2025).
5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556311> (дата обращения: 10.12.2025).

Дополнительная литература

1. Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (аквааэробика) : учебное пособие / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2020. — 68 с. — ISBN 978-5-7264-2351-7. — Текст : электронный // Лань :

- электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165178> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Плавание и аквааэробика как формы занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методические пособия / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342683> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. urait.ru/bcode/564215 (дата обращения: 27.10.2025).

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференцсвязи
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. MAPK-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

Тема 2. Организационные основы и методика начального обучения плаванию – освоения с водной средой

1. Задачи начального обучения плаванию. Факторы, определяющие содержание и эффективность начального обучения плаванию.
2. Основные средства начального обучения плаванию.
3. Игры и развлечения на воде. Организация и методика проведения игр и развлечений в процессе начального обучения плаванию – освоения с водной средой.

Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564747> (дата обращения: 24.10.2025).
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563417> (дата обращения: 24.10.2025).
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567585> (дата обращения: 10.12.2025).
4. Плавание : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564748> (дата обращения: 10.12.2025).
5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556311> (дата обращения: 10.12.2025).

Дополнительная литература

1. Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (акваэробика) : учебное пособие / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2020. — 68 с. — ISBN 978-5-7264-2351-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165178> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Плавание и акваэробика как формы занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методические пособия / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342683> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. urait.ru/bcode/564215 (дата обращения: 27.10.2025).

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференцсвязи
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.

6. MAPK-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

Тема 3. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Методика обучения:

1. Техника плавания способом кроль на спине / кроль на груди / : общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Методика обучения.
2. Общая характеристика поворотов в спортивном плавании. Техника выполнения поворотов при плавании способами кроль на груди, на спине. Методика обучения.
3. Правила и техника выполнения старта с тумбочки и с воды. Методика обучения

Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564747> (дата обращения: 24.10.2025).
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563417> (дата обращения: 24.10.2025).
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567585> (дата обращения: 10.12.2025).
4. Плавание : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564748> (дата обращения: 10.12.2025).

5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556311> (дата обращения: 10.12.2025).

Дополнительная литература

1. Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (акваэробика) : учебное пособие / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2020. — 68 с. — ISBN 978-5-7264-2351-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165178> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Плавание и акваэробика как формы занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методические пособия / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342683> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. urait.ru/bcode/564215 (дата обращения: 27.10.2025).

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференцсвязи
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. MAPK-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

Тема 4. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Методика обучения:

1. Техника плавания способом брасс на груди /дельфин (баттерфляй): общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Методика обучения.
2. Техника выполнения поворотов при плавании способами брасс, баттерфляй (дельфин), в комплексном плавании.
3. Методика обучения.

Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564747> (дата обращения: 24.10.2025).
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563417> (дата обращения: 24.10.2025).
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567585> (дата обращения: 10.12.2025).
4. Плавание : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564748> (дата обращения: 10.12.2025).
5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556311> (дата обращения: 10.12.2025).

Дополнительная литература

1. Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (аквааэробика) : учебное пособие / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2020. — 68 с. — ISBN 978-5-7264-2351-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165178> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Плавание и аквааэробика как формы занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методические пособия / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. — 46 с. — Текст : электронный //

Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342683> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. urait.ru/bcode/564215 (дата обращения: 27.10.2025).

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференцсвязи
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. MAPK-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

Тема 5. Прикладное плавание

1. Прикладные способы плавания (плавание на боку, брасс на спине): общая характеристика, анализ техники, область применения, методика обучения.
2. Преодоление водных преград. Плавание в экстремальных условиях. Приемы оказания помощи уставшему пловцу.
3. Нырание в длину и глубину: техника безопасности, подготовка к нырянию, техника погружения в воду с поверхности воды и прыжком с опоры; техника передвижения под водой и всплытия на поверхность. Методика обучения нырянию в длину и глубину.
4. Прикладные прыжки в воду: техника безопасности и выполнения прыжков. Методика обучения.
5. Спасение тонущих вплавь. Последовательность действий спасателя при оказании помощи вплавь. Приемы освобождения от захватов тонущего.
6. Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы выноса пострадавшего из воды.

Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство

- Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564747> (дата обращения: 24.10.2025).
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563417> (дата обращения: 24.10.2025).
 3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567585> (дата обращения: 10.12.2025).
 4. Плавание : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564748> (дата обращения: 10.12.2025).
 5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556311> (дата обращения: 10.12.2025).

Дополнительная литература

1. Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (акваэробика) : учебное пособие / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2020. — 68 с. — ISBN 978-5-7264-2351-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165178> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Плавание и акваэробика как формы занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методические пособия / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342683> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. urait.ru/bcode/564215 (дата обращения: 27.10.2025).

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференцсвязи
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. MAPK-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Практическое занятие – форма систематических учебных занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научной дисциплины, входящей в состав учебного плана. Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что упражнение и решение задач проводятся по вычитанному на лекциях материалу и связаны, как правило, с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса. Следует подчеркнуть, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При этих условиях студент не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки лекции. При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении. При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий. Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Занятия могут проводиться в форме беседы со всеми студентами группы или с отдельными студентами. Этот вид занятия называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. Коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все студенты или значительная часть студентов группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения студентами понятий и терминов по важнейшим темам, умение студентов применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму студенты заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов студентов на вопросы билета, обсуждения сообщений студентов, форму выбирает преподаватель.

Тема 1. Научно-теоретические основы плавания

1. История развития плавания. Эволюция техники и рост спортивных достижений в плавании.
2. Основные термины и понятия плавания.
3. Основные факторы, определяющие технику плавания.
4. Действие сил на неподвижное в воде тело и внутренние и внешние силы, способствующие продвижению тела пловца.

Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564747> (дата обращения: 24.10.2025).
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563417> (дата обращения: 24.10.2025).
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567585> (дата обращения: 10.12.2025).
4. Плавание : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564748> (дата обращения: 10.12.2025).
5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN

978-5-534-18621-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556311> (дата обращения: 10.12.2025).

Дополнительная литература

1. Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (акваэробика) : учебное пособие / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2020. — 68 с. — ISBN 978-5-7264-2351-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165178> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Плавание и акваэробика как формы занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методические пособия / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342683> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. urait.ru/bcode/564215 (дата обращения: 27.10.2025).

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференцсвязи
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. MAPK-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

Тема 2. Организационные основы и методика начального обучения плаванию – освоения с водной средой

1. Задачи начального обучения плаванию. Факторы, определяющие содержание и эффективность начального обучения плаванию.

2. Основные средства начального обучения плаванию.
3. Игры и развлечения на воде. Организация и методика проведения игр и развлечений в процессе начального обучения плаванию – освоения с водной средой.

Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564747> (дата обращения: 24.10.2025).
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563417> (дата обращения: 24.10.2025).
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567585> (дата обращения: 10.12.2025).
4. Плавание : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564748> (дата обращения: 10.12.2025).
5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556311> (дата обращения: 10.12.2025).

Дополнительная литература

3. Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (акваэробика) : учебное пособие / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2020. — 68 с. — ISBN 978-5-7264-2351-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165178> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Плавание и акваэробика как формы занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методические пособия / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342683> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. urait.ru/bcode/564215 (дата обращения: 27.10.2025).

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференцсвязи
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. MAPK-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

Тема 3. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Методика обучения:

1. Техника плавания способом кроль на спине / кроль на груди / : общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Методика обучения.
2. Общая характеристика поворотов в спортивном плавании. Техника выполнения поворотов при плавании способами кроль на груди, на спине. Методика обучения.
3. Правила и техника выполнения старта с тумбочки и с воды. Методика обучения

Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564747> (дата обращения: 24.10.2025).
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563417> (дата обращения: 24.10.2025).
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт,

2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567585> (дата обращения: 10.12.2025).
4. Плавание : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564748> (дата обращения: 10.12.2025).
5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556311> (дата обращения: 10.12.2025).

Дополнительная литература

1. Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (акваэробика) : учебное пособие / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2020. — 68 с. — ISBN 978-5-7264-2351-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165178> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Плавание и акваэробика как формы занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методические пособия / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342683> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. urait.ru/bcode/564215 (дата обращения: 27.10.2025).

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференцсвязи
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. MAPK-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

Тема 4. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Методика обучения:

1. Техника плавания способом брасс на груди /дельфин (баттерфляй): общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Методика обучения.
2. Техника выполнения поворотов при плавании способами брасс, баттерфляй (дельфин), в комплексном плавании.
3. Методика обучения.

Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564747> (дата обращения: 24.10.2025).
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563417> (дата обращения: 24.10.2025).
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567585> (дата обращения: 10.12.2025).
4. Плавание : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564748> (дата обращения: 10.12.2025).
5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556311> (дата обращения: 10.12.2025).

Дополнительная литература

1. Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (аквааэробика) : учебное пособие / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2020. — 68 с. — ISBN 978-5-7264-2351-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165178> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Плавание и аквааэробика как формы занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методические пособия / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. — 46 с. — Текст : электронный //

Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342683> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. urait.ru/bcode/564215 (дата обращения: 27.10.2025).

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференцсвязи
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. MAPK-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

Тема 5. Прикладное плавание

1. Прикладные способы плавания (плавание на боку, брасс на спине): общая характеристика, анализ техники, область применения, методика обучения.
2. Преодоление водных преград. Плавание в экстремальных условиях. Приемы оказания помощи уставшему пловцу.
3. Нырание в длину и глубину: техника безопасности, подготовка к нырянию, техника погружения в воду с поверхности воды и прыжком с опоры; техника передвижения под водой и всплытия на поверхность. Методика обучения нырянию в длину и глубину.
4. Прикладные прыжки в воду: техника безопасности и выполнения прыжков. Методика обучения.
5. Спасение тонущих вплавь. Последовательность действий спасателя при оказании помощи вплавь. Приемы освобождения от захватов тонущего.
6. Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы выноса пострадавшего из воды.

Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство

- Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564747> (дата обращения: 24.10.2025).
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563417> (дата обращения: 24.10.2025).
 3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567585> (дата обращения: 10.12.2025).
 4. Плавание : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564748> (дата обращения: 10.12.2025).
 5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556311> (дата обращения: 10.12.2025).

Дополнительная литература

1. Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (акваэробика) : учебное пособие / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2020. — 68 с. — ISBN 978-5-7264-2351-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165178> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Плавание и акваэробика как формы занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методические пособия / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342683> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. urait.ru/bcode/564215 (дата обращения: 27.10.2025).

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференцсвязи
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. MAPK-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

При освоении материала дисциплины необходимо:

спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;

конкретизировать для себя план изучения материала;

ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, подготовьтесь к сдаче экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к практическим занятиям.

Работа с научно-методической литературой и текстовым материалом Интернет-ресурсов является одним из основных видов самостоятельного учебного труда студентов и наиболее важным средством овладения будущей специальностью. Для того чтобы информация сохранилась надолго, необходимо ее зафиксировать. Формы фиксации прочитанного могут быть разными: составление аннотации, различных видов планов, тезисов, конспектов, рецензий, подготовка сообщений.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке к экзамену;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

Аннотация - краткая характеристика литературного источника с точки зрения содержания, назначения, формы и других особенностей. Аннотация включает сведения о содержании источника, его авторе и достоинствах работы, носит пояснительный или рекомендательный характер. По содержанию и целевому назначению аннотации подразделяются на справочные и рекомендательные. По полноте охвата содержания аннотируемого произведения и его назначению аннотации подразделяются на общие и специализированные.

Тезис - это положение, отражающее смысл значительной части текста, то, что доказывает или опровергает автор, то, в чем он стремится убедить читателя, вывод, к которому он подводит. Тезисы позволяют обобщить материал, представить его суть в кратких формулировках, раскрывающих смысл всего произведения. Порядок составления тезисов - составление назывного плана, прочтение фрагмента текста, который имеет свой подзаголовок - пункт плана, и, уяснив его суть, сформулировать отдельные положения.

Конспект - это сокращенная запись информации. В конспекте отражаются основные положения текста. Порядок конспектирования: написать исходные данные источника, прочитать весь текст, выделить информативные центры, продумать главные положения, сформулировать их своими словами и записать, подтвердить отдельные положения цитатами или примерами из текста. Объем конспекта примерно не должен превышать одну треть исходного текста.

Рецензия - это статья, содержащая в себе критический обзор какого-либо научного произведения или отзыв на научную работу, дает критическую оценку как отдельным положениям, так и рецензируемому документу в целом. Порядок написания рецензии - выбор объекта анализа, актуальность темы, краткое содержание, формулировка основного тезиса, общая оценка, недостатки, недочеты, выводы.

Реферат - это сжатое изложение основной информации первоисточника на основе ее смысловой переработки. Этапы работы над рефератом: выбор темы, подбор и изучение основных источников по теме, составление библиографии, обработка и систематизация информации, разработка плана реферата, написание реферата. Примерная структура реферата: титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложение.

Разработка глоссария предполагает использование разнообразных источников информации, однако следует учесть, что некоторые понятия раскрыты в законах и их формулировки в глоссарии не должны противоречить формулировкам, данным в нормативно-правовых документах.

Выполнение итоговой работы предполагает разработку программы исследования для оценки, сформулированной коллегиально с преподавателем проблемы. Технология разработки указанного проекта включает следующие этапы:

- 1) подготовительный этап проектирования (выбор тематики проекта, определение методов анализа; подбор и изучение литературы по проблеме; формулировка цели и задач проекта; определение методов, с помощью которых планируется решить поставленные задачи; обдумывание содержательного аспекта проекта; определение форм реализации проекта);

- 2) организация и проведение эмпирического исследования;

- 3) разработка проекта (конкретизация идеи проекта; разработка содержательного аспекта; разработка форм и методов реализации содержания; документальное оформление проекта; прогнозирование результатов);

- 4) презентация проекта (подготовка презентации проекта; просмотр презентаций, обсуждение);

- 5) анализ и самоанализ разработанных и представленных результатов.

Тема 1. Научно-теоретические основы плавания

1. История развития плавания. Эволюция техники и рост спортивных достижений в плавании.
2. Основные термины и понятия плавания.
3. Основные факторы, определяющие технику плавания.
4. Действие сил на неподвижное в воде тело и внутренние и внешние силы, способствующие продвижению тела пловца.

Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564747> (дата обращения: 24.10.2025).
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563417> (дата обращения: 24.10.2025).
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567585> (дата обращения: 10.12.2025).
4. Плавание : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564748> (дата обращения: 10.12.2025).
5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556311> (дата обращения: 10.12.2025).

Дополнительная литература

1. Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (акваэробика) : учебное пособие / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2020. — 68 с. — ISBN 978-5-7264-2351-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165178> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Плавание и акваэробика как формы занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методические пособия / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/342683> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. urait.ru/bcode/564215 (дата обращения: 27.10.2025).

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференцсвязи
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. MAPK-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

Тема 2. Организационные основы и методика начального обучения плаванию – освоения с водной средой

1. Задачи начального обучения плаванию. Факторы, определяющие содержание и эффективность начального обучения плаванию.
2. Основные средства начального обучения плаванию.
3. Игры и развлечения на воде. Организация и методика проведения игр и развлечений в процессе начального обучения плаванию – освоения с водной средой.

Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564747> (дата обращения: 24.10.2025).
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). —

- ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563417> (дата обращения: 24.10.2025).
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567585> (дата обращения: 10.12.2025).
 4. Плавание : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564748> (дата обращения: 10.12.2025).
 5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556311> (дата обращения: 10.12.2025).

Дополнительная литература

1. Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (акваэробика) : учебное пособие / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2020. — 68 с. — ISBN 978-5-7264-2351-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165178> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Плавание и акваэробика как формы занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методические пособия / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342683> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. urait.ru/bcode/564215 (дата обращения: 27.10.2025).

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференцсвязи
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. MAPK-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

Тема 3. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Методика обучения:

1. Техника плавания способом кроль на спине / кроль на груди / : общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Методика обучения.
2. Общая характеристика поворотов в спортивном плавании. Техника выполнения поворотов при плавании способами кроль на груди, на спине. Методика обучения.
3. Правила и техника выполнения старта с тумбочки и с воды. Методика обучения

Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564747> (дата обращения: 24.10.2025).
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563417> (дата обращения: 24.10.2025).
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567585> (дата обращения: 10.12.2025).
4. Плавание : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564748> (дата обращения: 10.12.2025).
5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556311> (дата обращения: 10.12.2025).

Дополнительная литература

1. Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (акваэробика) : учебное пособие / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин. — Москва : МИСИ –

МГСУ, 2020. — 68 с. — ISBN 978-5-7264-2351-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165178> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Плавание и аквааэробика как формы занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методические пособия / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342683> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. urait.ru/bcode/564215 (дата обращения: 27.10.2025).

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференцсвязи
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. MAPK-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

Тема 4. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Методика обучения:

1. Техника плавания способом брасс на груди /дельфин (баттерфляй): общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Методика обучения.
2. Техника выполнения поворотов при плавании способами брасс, баттерфляй (дельфин), в комплексном плавании.
3. Методика обучения.

Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564747> (дата обращения: 24.10.2025).
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563417> (дата обращения: 24.10.2025).
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567585> (дата обращения: 10.12.2025).
4. Плавание : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564748> (дата обращения: 10.12.2025).
5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556311> (дата обращения: 10.12.2025).

Дополнительная литература

1. Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (акваэробика) : учебное пособие / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2020. — 68 с. — ISBN 978-5-7264-2351-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165178> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Плавание и акваэробика как формы занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методические пособия / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342683> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. urait.ru/bcode/564215 (дата обращения: 27.10.2025).

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференцсвязи
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. MAPK-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).

7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

Тема 5. Прикладное плавание

1. Прикладные способы плавания (плавание на боку, брасс на спине): общая характеристика, анализ техники, область применения, методика обучения.
2. Преодоление водных преград. Плавание в экстремальных условиях. Приемы оказания помощи уставшему пловцу.
3. Ныряние в длину и глубину: техника безопасности, подготовка к нырянию, техника погружения в воду с поверхности воды и прыжком с опоры; техника передвижения под водой и всплытия на поверхность. Методика обучения нырянию в длину и глубину.
4. Прикладные прыжки в воду: техника безопасности и выполнения прыжков. Методика обучения.
5. Спасение тонущих вплавь. Последовательность действий спасателя при оказании помощи вплавь. Приемы освобождения от захватов тонущего.
6. Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы выноса пострадавшего из воды.

Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564747> (дата обращения: 24.10.2025).
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563417> (дата обращения: 24.10.2025).
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567585> (дата обращения: 10.12.2025).

4. Плавание : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564748> (дата обращения: 10.12.2025).
5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556311> (дата обращения: 10.12.2025).

Дополнительная литература

1. Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (аквааэробика) : учебное пособие / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2020. — 68 с. — ISBN 978-5-7264-2351-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165178> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Плавание и аквааэробика как формы занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методические пособия / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342683> (дата обращения: 24.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. urait.ru/bcode/564215 (дата обращения: 27.10.2025).

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференцсвязи
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. MAPK-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]