

**Министерство образования и молодёжной политики Республики Коми**  
**Государственное образовательное учреждение дополнительного**  
**профессионального образования «Коми республиканский институт**  
**развития образования»**

**Дополнительная профессиональная программа**  
**(повышение квалификации)**

**Технология преподавания модуля «Плавание» в реализации учебного**  
**предмета физическая культура**

**Разработчик(и) программы:**

**Русеева Н.Н., Государственное образовательное учреждение**  
**дополнительного профессионального образования «Коми**  
**республиканский институт развития образования», к.и.н.**

## Раздел 1. Характеристика программы

**1.1. Цель реализации программы** - совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры в области преподавания модуля «Плавание» в рамках реализации учебного предмета физическая культура.

### 1.2. Планируемые результаты обучения:

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Общепедагогическая функция. Обучение (Приказ Минтруда России от 18 октября 2013 г № 544н "Об утверждении профессионального стандарта Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)"	Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	федеральные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего, среднего общего образования и требования для их реализации	планировать и осуществлять образовательную деятельность по плаванию в соответствии с содержанием программ учебного предмета «Физическая культура» начального общего, основного общего и среднего общего образования, спецификой контингента обучающихся и имеющихся условий для проведения занятий
Общепедагогическая функция. Обучение (Приказ Минтруда России от 18 октября 2013 г № 544н "Об утверждении профессионального стандарта Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)"	Планирование и проведение учебных занятий	возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков обучающихся, методы и организацию комплексного контроля в оздоровительной физической культуре, методы организации и проведения занятия по плаванию в соответствии со спецификой контингента обучающихся и имеющихся условий для проведения занятий.	формулировать конкретные цель и задачи занятия по плаванию в соответствии с содержанием программ учебного предмета «Физическая культура» начального общего, основного общего и среднего общего образования, спецификой контингента обучающихся и имеющихся условий для проведения занятий

### 1.3. Категория слушателей:

Педагогические работники (учителя физической культуры)

### 1.4. Форма обучения - Очно-заочная

### 1.5. Срок освоения программы: 72 ч.

## Раздел 2. Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ		Самостоятельная работа, час	Формы контроля
			Лекция, час	Интерактивное (практическое) занятие, час		

1.	Входное тестирование	1	0	0	1	тест
2.	Методика обучения плаванию	0	0	0	0	методическая разработка
2.1.	Эволюция методики обучения плаванию	4	2	0	2	
2.2.	Основные задачи, дидактические принципы организованного процесса обучения плаванию	7	4	2	1	
3.	Основы техники и методика обучения способам плавания	0	0	0	0	
3.1.	Основы техники и методика обучения способам спортивного плавания.	8	2	4	2	
3.2.	Основы техники и методика обучения прикладного плавания.	11	2	6	3	
3.3.	Методика тренировки в плавании.	12	2	8	2	
3.4.	Техника и методика обучения способам спортивного плавания.	14	4	8	2	
3.5.	Сдача контрольных нормативов изученных способов и элементов спортивного и прикладного плавания.	4	0	4	0	практическая работа
4.	Итоговая аттестация	10	0	10	0	практическая работа
5.	Выходной контроль	1	0	0	1	тест
	Итого	72	16	42	14	

## 2.2. Рабочая программа

### 1. Входное тестирование ( самостоятельная работа - 1 ч. )

Самостоятельная работа·Выявление предметных и методических компетенций слушателей.

### 2. Методика обучения плаванию

#### 2.1. Эволюция методики обучения плаванию ( лекция - 2 ч. самостоятельная работа - 2 ч. )

Лекция·Факторы определения физического потенциала человека. Сущность физической активности человека. Основные принципы организации массового обучения плаванию.

Обучающая деятельность преподавателя и учебно-познавательная деятельность обучающегося. Целостно-раздельный метод обучения плаванию.

Самостоятельная работа·Составляющие элементы, последовательность упражнений и цель спортивной тренировки. Закономерности передвижения в воде. Методическая схема обучения какому-либо способу плавания или элементы техники. Фундаментальные задачи обучающихся при обучению плаванию. Схема последовательного соединения элементов техники в единое

целое.

## **2.2. Основные задачи, дидактические принципы организованного процесса обучения плаванию ( лекция - 4 ч. практическое занятие - 2 ч. самостоятельная работа - 1 ч. )**

Лекция·Основные задачи процесса обучения плаванию. Принцип воспитывающего обучения. Принцип всестороннего развития. Принцип оздоровительной направленности. Принцип прикладной направленности. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности и последовательности. Принцип прочности. Принцип доступности. Принцип научности. Принцип индивидуализации. Принцип связи теории с практикой

Практическая работа·Принцип воспитывающего обучения. Принцип всестороннего развития. Принцип оздоровительной направленности. Принцип прикладной направленности. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности и последовательности. Принцип прочности. Принцип доступности. Принцип научности. Принцип индивидуализации. Принцип связи теории с практикой (отработка на практике)

## **3. Основы техники и методика обучения способам плавания**

### **3.1. Основы техники и методика обучения способам спортивного плавания. ( лекция - 2 ч. практическое занятие - 4 ч. самостоятельная работа - 2 ч. )**

Лекция·Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Общая характеристика и особенности каждого способа: положение тела, головы, движений рук, ног, дыхания, согласование движений. Вариативность техники. Базовая и цикловая структура гребковых движений. Темп, ритм и шаг пловца, их взаимосвязь.

Практическая работа·Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды. Техника поворотов при плавании различными способами. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения, подготовительные, специальные упражнения, игры, развлечения на суше и в воде. Целостно-раздельный метод обучения способам плавания. Совершенствование двигательных действий.

Самостоятельная работа·Особенности воспитания физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) средствами плавания. Общие правила предупреждения и исправления ошибок. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием. Врачебно-педагогический контроль в плавании.

### **3.2. Основы техники и методика обучения прикладного плавания. ( лекция - 2 ч. практическое занятие - 6 ч. самостоятельная работа - 3 ч. )**

Лекция·Способы прикладного плавания: плавание на боку, брасс на спине. Фазовая структура гребковых движений.

Практическая работа·Способы ныряния в глубину и в длину. Комбинированные способы ныряния. Способы освобождения от захвата тонущего. Способы транспортировки пострадавшего. Учебные прыжки в воду с отталкиванием. Основы обучения и тренировки. Последовательность обучения: ознакомление с движением, опробование и изучение, закрепление и совершенствование навыка. Основные средства обучения плаванию. Подготовительные упражнения для изучения спортивных способов плавания. Подвижные игры в воде как средство обучения.

Самостоятельная работа·Методы и общая схема обучения плаванию. Основы техники лечебного плавания. Плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата нарушение осанки, плоскостопие, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при заболеваниях дыхательной системы

### **3.3. Методика тренировки в плавании. ( лекция - 2 ч. практическое занятие - 8 ч. самостоятельная работа - 2 ч. )**

Лекция·Многолетняя подготовка пловца. Виды подготовки. Методы тренировки. Тренировочный режим и режим отдыха. Управление тренировкой пловца. Контроль за тренировкой. Планирование круглогодичной тренировки пловца.

Практическая работа·Применение специальных физических упражнений для совершенствования техники плавания. Организация и проведение соревнований по плаванию. Классификация соревнований по плаванию. Календарь соревнований. Оформление

документации по проведению соревнований. Работа судейских бригад. Обязанности гл. судьи и гл. секретаря. Техника безопасности при занятиях плаванием. Посещение бассейна с допуском врача.

Самостоятельная работа·Дисциплина обучающихся на занятиях плаванием. Форма и купальные принадлежности пловца купальник либо плавки, шапочка, мыло, мочалка, сланцы, полотенце. Спортивные плавательные сооружения и их особенности их эксплуатации.

### **3.4. Техника и методика обучения способам спортивного плавания.** ( лекция - 4 ч.

практическое занятие - 8 ч. самостоятельная работа - 2 ч. )

Лекция·Подготовительные упражнения для освоения с водой. Игры на погружение с головой под воду и открывание глаз. Игры с выдохами в воду, игры со скольжением. Облегченные способы плавания.

Практическая работа·Обучение технике плавания кролем на груди. Обучение технике плавания кролем на спине. Обучение технике плавания брассом. Совершенствование техники плавания кролем на спине, кролем на груди, брассом. Обучение технике стартов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом.

Самостоятельная работа·Игры, способствующие изучению спортивных способов плавания. Обучение технике поворотов при плавании спортивными способами.

### **3.5. Сдача контрольных нормативов изученных способов и элементов спортивного и прикладного плавания.** ( практическое занятие - 4 ч. )

Практическая работа·Основы техники прикладного плавания. Способы прикладного плавания: плавание на боку, брасс на спине. Фазовая структура гребковых движений. Комбинированные способы ныряния. Способы освобождения от захвата тонущего. Способы транспортировки пострадавшего. Учебные прыжки в воду с отталкиванием. Обучение технике ныряния в глубину, длину и транспортировке пострадавшего

### **4. Итоговая аттестация** ( практическое занятие - 10 ч. )

Практическая работа·Сдача контрольных нормативов спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Ныряния в глубину, длину и транспортировке пострадавшего. Основы техники прикладного плавания. Фазовая структура гребковых движений.

Комбинированные способы ныряния. Способы освобождения от захвата тонущего. Способы транспортировки пострадавшего. Учебные прыжки в воду с отталкиванием. Обучение технике ныряния в глубину, длину и транспортировке пострадавшего

### **5. Выходной контроль** ( самостоятельная работа - 1 ч. )

## **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

### **Входной контроль**

**Форма:** тестирование

**Описание, требования к выполнению:**

10 заданий, направленных на выявление предметных и методических компетенций. Время выполнения - 60 мин. Задания размещены в системе дистанционного обучения на платформе «Единая система электронного обучения» (<https://edu.rkomi.ru/>)

**Критерии оценивания:**

Верно - 1 балл, не верно - 0 баллов. Необходимо набрать не менее 50% правильных вариантов ответов.

**Примеры заданий:**

**1. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?**

1. плотность
2. теплопроводность
3. текучесть

4. теплоемкость

**2. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?**

1. на 3
2. на 2
3. на 1,5
4. на 4

**3. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?**

1. при движении ноги вниз
2. при движении ноги вверх
3. при движении ноги вверх и вниз
4. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

**Количество попыток:** 3

#### **Выходной контроль**

**Форма:** тестирование

**Описание, требования к выполнению:**

24 задания, 60 минут

**Критерии оценивания:**

Необходимо набрать не менее 70% правильных вариантов ответов.

**Примеры заданий:**

1. Плавание как физическое действие представляет собой:

- а) важный двигательный навык, передвижение по поверхности воды и под водой без использования вспомогательных средств и оборудования;
- б) важное оздоровительное, гигиеническое, общеразвивающее средство;
- в) способность тела плавать на поверхности воды;
- г) совокупность технических приемов в воде.

2. Организованное обучение плаванию в России стало применяться при царствовании:

- а) Екатерины I, в XVI веке;
- б) Петра I, в XVIII веке;
- в) Александра II, в XVIII веке;
- г) Николая II, в XIX веке.

3. Результат обучения в структуре владения техникой двигательных действий и развития физических качеств в плавании:

- а) модель подготовки спортсмена высокой квалификации;

- б) систему обучения в плавании;
- в) формирование системы знаний, двигательных навыков, общей и специальной физической подготовки, профессиональных умений;
- г) квалифицированного специалиста в области плавания.
4. Структура обучения двигательным действиям и развития физических качеств в плавании имеет: а) 2 этапа;
- б) 8 этапов;
- в) 5 этапов;
- г) 4 этапа.

**Количество попыток:** не ограничено

### **Текущий контроль**

**Раздел программы:** Методика обучения плаванию

**Форма:** Методическая разработка

**Описание, требования к выполнению:**

Слушателям предлагается разработать технологическую карту урока по учебному предмету «Физическая культура» для 8 класса на тему «Повороты при плавании кролем на груди и на спине».

**Критерии оценивания:**

- 1) Формулирование темы урока; 2) Точное формулирование предметных и метапредметных задач урока; 3) Точное формулирование заданий, нацеленных на проверку предметных знаний и умений; 4) Точное формулирование заданий, нацеленных на проверку метапредметных (познавательных) знаний и умений; 5) Наличие этапов деятельности учителя и обучающихся; 6) Обязательное использование ЭФУ на уроке; 7) Оформление работы в форме таблицы.

**Примеры заданий:**

**Методическая разработка: разработка технологической карты урока**

*Инструкция по выполнению практической работы: выберите класс, тему урока в соответствии с ПРП и заполните представленную ниже таблицу. Для каждого учебного задания, включенного в урок, укажите планируемые результаты, на достижение которых это задание направлено.*

### **1. ИНФОРМАЦИЯ О РАЗРАБОТЧИКЕ ПЛАНА**

<b>ФИО разработчика</b>	
<b>Место работы</b>	

2. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО УРОКУ

<b>Класс</b> (укажите класс, к которому относится урок):	
<b>Место урока (по тематическому планированию ПРП)</b>	
<b>Тема урока</b>	
<b>Уровень изучения</b> (укажите один или оба уровня изучения (базовый, углубленный), на которые рассчитан урок):	
<b>Тип урока</b> (укажите тип урока):	<input type="checkbox"/> урок освоения новых знаний и умений <input type="checkbox"/> урок-закрепление <input type="checkbox"/> урок-повторение <input type="checkbox"/> урок систематизации знаний и умений <input type="checkbox"/> урок развивающего контроля <input type="checkbox"/> комбинированный урок <input type="checkbox"/> другой (впишите) _____
<b>Планируемые результаты (по ПРП):</b>	
Личностные	
Метапредметные	
Предметные	
<b>Ключевые слова</b> (введите через запятую список ключевых слов, характеризующих урок):	
<b>Краткое описание</b> (введите аннотацию к уроку, укажите используемые материалы/оборудование/электронные образовательные ресурсы)	

### 3. БЛОЧНО-МОДУЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ УРОКА

#### **БЛОК 1. Вхождение в тему урока и создание условий для осознанного восприятия нового материала**

##### **Этап 1.1. Мотивирование на учебную деятельность**

Укажите формы организации учебной деятельности на данном этапе урока. Опишите конкретную учебную установку, вопрос, задание, интересный факт, которые мотивируют мыслительную деятельность школьника (это интересно/знаешь ли ты, что)

##### **Этап 1.2. Актуализация опорных знаний**

Укажите формы организации учебной деятельности и учебные задания для актуализации опорных знаний, необходимых для изучения нового

##### **Этап 1.3. Целеполагание**

Назовите цель (стратегия успеха): ты узнаешь, ты научишься

**БЛОК 2. Освоение нового материала****Этап 2.1. Осуществление учебных действий по освоению нового материала**

Укажите формы организации учебной деятельности, включая самостоятельную учебную деятельность учащихся (изучаем новое/открываем новое). **Приведите учебные задания для самостоятельной работы с учебником, электронными образовательными материалами (рекомендуется обратить внимание учеников на необходимость двукратного прочтения, просмотра, прослушивания материала. 1) на общее понимание и мотивацию 2) на детали).** Приведите задания по составлению плана, тезисов, резюме, аннотации, презентаций; по наблюдению за процессами, их объяснением, проведению эксперимента и интерпретации результатов, по построению гипотезы на основе анализа имеющихся данных и т.д.

**Этап 2.2. Проверка первичного усвоения**

Укажите виды учебной деятельности, используйте соответствующие методические приемы. (Сформулируйте/Изложите факты/Проверьте себя/Дайте определение понятию/Установите, что (где, когда)/Сформулируйте главное (тезис, мысль, правило, закон)

**БЛОК 3. Применение изученного материала****Этап 3.1. Применение знаний, в том числе в новых ситуациях**

Укажите формы организации соответствующего этапа урока. Предложите виды деятельности (решение задач, выполнение заданий, выполнение лабораторных работ, выполнение работ практикума, проведение исследовательского эксперимента, моделирование и конструирование и пр.), используйте соответствующие методические приемы (используй правило/закон/формулу/теорию/идею/принцип и т.д.; докажите истинность/ложность утверждения и т.д.; аргументируйте собственное мнение; выполните задание; решите задачу; выполните/сделайте практическую/лабораторную работу и т.д.).

**Этап 3.2. Выполнение межпредметных заданий и заданий из реальной жизни**

Подберите соответствующие учебные задания

**Этап 3.3. Выполнение заданий в формате ГИА (ОГЭ, ЕГЭ)**

Подберите соответствующие учебные задания

**Этап 3.4. Развитие функциональной грамотности**

Подберите соответствующие учебные задания

<b>Этап 3.5. Систематизация знаний и умений</b>
<i>Подберите учебные задания на выявление связи изученной на уроке темы с освоенным ранее материалом/другими предметами</i>
<b>БЛОК 4. Проверка приобретенных знаний, умений и навыков</b>
<b>Этап 4.1. Диагностика/самодиагностика</b>
<i>Укажите формы организации и поддержки самостоятельной учебной деятельности ученика, критерии оценивания</i>
<b>БЛОК 5. Подведение итогов, домашнее задание</b>
<b>Этап 5.1. Рефлексия</b>
<i>Ведите рекомендации для учителя по организации в классе рефлексии по достигнутым либо недостигнутым образовательным результатам</i>
<b>Этап 5.2. Домашнее задание</b>

Ведите рекомендации по домашнему заданию.

**Количество попыток:** 3

#### **Промежуточный контроль**

**Раздел программы:** Сдача контрольных нормативов изученных способов и элементов спортивного и прикладного плавания.

**Форма:** Практическая работа

**Описание, требования к выполнению:**

Слушатели курса на практике в плавательном бассейне должны продемонстрировать приобретенные знания, умения, навыки

**Критерии оценивания:**

Выполнение заданий для практических занятий Баллы Выполнение задания полностью без существенных ошибок 2 Задание выполнено с ошибками или не полностью 0

**Примеры заданий:**

Слушатели курса на практике в плавательном бассейне должны продемонстрировать приобретенные знания, умения, навыки по следующим направлениям:

Основы техники прикладного плавания. Способы прикладного плавания: плавание на боку, брасс на спине. Фазовая структура гребковых движений. Комбинированные способы ныряния. Способы освобождения от захвата тонущего. Способы транспортировки пострадавшего. Учебные прыжки в воду с отталкиванием. Обучение технике ныряния в глубину, длину и транспортировке пострадавшего

**Количество попыток:** 3

**Раздел программы:**

**Форма:**

**Описание, требования к выполнению:**

**Критерии оценивания:**

**Примеры заданий:**

**Количество попыток:** не ограничено

#### **Итоговая аттестация**

**Форма:** практическая работа

**Описание, требования к выполнению:**

Слушатели курса на практике в плавательном бассейне должны продемонстрировать приобретенные знания, умения, навыки

**Критерии оценивания:**

Выполнение заданий для практических занятий Баллы Выполнение задания полностью без существенных ошибок 2 Задание выполнено с ошибками или не полностью 0

**Примеры заданий:**

Сдача контрольных нормативов спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Ныряния в глубину, длину и транспортировке пострадавшего. Основы техники прикладного плавания. Фазовая структура гребковых движений. Комбинированные способы ныряния. Способы освобождения от захвата тонущего. Способы транспортировки пострадавшего. Учебные прыжки в воду с отталкиванием. Обучение технике ныряния в глубину, длину и транспортировке пострадавшего

**Количество попыток:** 3

#### **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

##### **4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы**

###### **Нормативные документы**

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100) URL: <https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty/> (дата обращения: 8.10.2023)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования” (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676) URL: <https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty/> (дата обращения: 8.10.2023)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101). URL: <https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty/> (дата обращения: 8.10.2023)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 568 от 18.07.2022 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования” (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675). URL: <https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty/> (дата обращения: 8.10.2023)

Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован 07. 06. 2012 г. N 24480). URL: <https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty/> (дата обращения: 8.10.2023)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413” (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034). URL: <https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty/> (дата обращения: 8.10.2023)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 “Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования” (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229). URL: <https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty/> (дата обращения: 8.10.2023)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 “Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования”

(Зарегистрирован 12.07.2023). URL: <https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty/> (дата обращения: 8.10.2023)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 “Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования” (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74228). URL: <https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty/> (дата обращения: 8.10.2023)

Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822). URL: <https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty/> (дата обращения: 8.10.2023)

## **Литература**

1. Авдиенко В.Б., Соловьев И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. - Москва: ИТРК, 2019. - 321 с.
2. Агеева Г. Ф., Величко В. И., Тихонова И. В. Плавание. - Санкт-Петербург: ЛАНЬ, 2022. - 64 с.
3. Дукальский В.В. Игры на воде при обучении плаванию : учеб. пособие / В.В. Дукальский, Е.Г. Маряничева, Н.Г. Скрынникова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Краснодар : Кубан. гос. ун-т физической культуры, спорта и туризма, 2020. - 78, [1] с. : ил., табл.
4. Курганова Екатерина Николаевна, Мостовая Татьяна Николаевна Основы методики обучения плаванию // Наука-2020. 2019. №5 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-metodiki-obucheniya-plavaniyu> (дата обращения: 19.10.2023).
5. Плавание в структуре подготовки педагога физического воспитания : учебное пособие / Понимасов О. Е., Габов М. В., Анисимова З. Ю. [и др.] ; под научной редакцией д-ра пед. наук, доцента О. Е. Понимасова, канд. пед. наук, доцента М. В. Габова ; Министерство просвещения Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена", Институт физической культуры и спорта. - Санкт-Петербург : Р-Копи, 2022. - 87 с.
6. Попов Л.А. Адаптивная методика интервальной гипоксической тренировки для спортсменов ДЮСШ / Л.А. Попов, В.Н. Черемисинов // Молодые учёные : материалы Межрегион. науч. конф. - Москва, 2020. - С. 78-82.
7. Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта плавании : курс лекций : по всем разделам изучаемой дисциплины специализации «Плавание» / Кубанский гос. ун-т физич. культуры, спорта и туризма ; авт.-сост.: К.С. Пигида. - Краснодар : КГУФКСТ, 2021. - 287 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 282-283.

## **Электронные обучающие материалы**

1. Волкова А.М. Влияние технологии применения закаливания и дыхательных упражнений на функциональные показатели пловцов подросткового возраста / А.М. Волкова, В.А. Шалабодина // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. - 2020. - № 3 (39). - С. 50-59. - Электрон. копия доступна на сайте науч. электрон. б-ки eLibrary. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43892347> (дата обращения: 26.09.2023).
2. Нечаева В.И. Использование специальных комплексов упражнений для развития

- скоростных способностей пловцов 13-14 лет // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления различных категорий населения ХМАО-Югры : сб. материалов I городской науч.-практ. конф. обучающихся г. Ханты-Мансийска. – Ханты-Мансийск, 2019. – С. 50-51. – Электрон. копия доступна на сайте науч. электрон. б-ки eLibrary. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41173804> (дата обращения: 26.09.2023).
3. Применение инновационных технологий в тренировочном процессе детей младшего школьного возраста на этапе начального обучения плаванию : монография / сост. И.Н. Пушкарева, Л.В. Моисеева ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2020. – 173 с. : ил. – Библиогр.: 125 назв. – Электронная копия доступна на сайте УрГПУ. URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/16067/1/mon00134.pdf> (дата обращения: 29.09.2023)

## **Интернет-ресурсы**

Сила плавания [Электронный ресурс]. – М., 2020. – Режим доступа: <https://swimpower.ru> , для доступа к информ. ресурсам не требуется авторизация (дата обращения: 25.09.2023).

Плавание. Обучение [Электронный ресурс] / сайт тренеров про обучение плаванию. – М., 2020. – Режим доступа: <http://swim7.narod.ru>, для доступа к информ. ресурсам не требуется авторизация (дата обращения: 25.09.2023).

## **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

### **Технические средства обучения**

Учебное оборудование: компьютерный класс, оснащенный интерактивным рабочим местом лекторов, в составе которого современный персональный компьютер, интерактивная доска, мультимедийный проектор, веб-камера, планшетные компьютеры, инфо-коммуникационная среда для практической работы и другое оборудование.

Для организации дистанционного обучения и обеспечения сеансов видеоконференцсвязи имеется аппаратный сервер многоточечной видеоконференции, зона коворкинга и онлайнстудия.

В распоряжении преподавателей института имеется программный сервер для онлайн-взаимодействия и дистанционного обучения. Все эти аппаратные и программные средства о обеспечивают проведение online-мероприятий – вебинаров, интернет-конференций, совещаний и др.

Кабинеты оснащены цифровыми образовательными ресурсами, обучающими программами и другим электронным контентом.

Практические занятия объемом 40 часов проходят на базе ГАУ РК «Спортивная школа по плаванию «Орбита» с участием преподавателей и тренерского состава спортивной школы в рамках договорных отношений.

Для организации практических занятий по оказанию первой помощи привлекаются специалисты Кomi регионального отделения Общероссийской общественной организации «Всероссийское общество спасания на водах». В рамках занятий отрабатываются навыки оказания первой помощи при несчастных случаях, произошедших на воде, на манекенах.