

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.11.2023 08:11:12  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики физической культуры спорта и безопасности  
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 27 » апреля 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (плавание)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивно-оздоровительный туризм»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2023</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 1-6 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: часов: 328</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Баклакова М.В., ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД

Протокол от «11» апреля 2023 г. № 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26» апреля 2023 г. № 9.

Чайковский 2023

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности у обучающихся способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- устранить функциональные отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развить основные физические качества, обучить двигательным навыкам;

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>УК-7.1 Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. <b>УК-7.2 Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. <b>УК-7.3 Владеет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах						Всего
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
1	Контактная работа	28	28	28	28	28	28	168
1.1	Занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	168/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	26/0	26/0	26/0	26/0	26/0	30/0	160/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+	+	+	+	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: в академических часах	54	54	54	54	54	58	328

#### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5 Структура и содержание дисциплины

##### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
<b>1 семестр</b>						
1	Классификация и терминология. Место «Плавания» в системе физического воспитания профессионального образования. Организация занятий. Правила поведения в бассейне.	-	28		26	54
1.1	Гидростатика и гидродинамика плавания	-	4		6	10

1.2.	Техника движений ногами и руками при плавании способом кроль на спине.	-	6		5	11
1.3	Методика исправления ошибок в технике плавания кроль на спине.	-	6		5	11
1.4.	Методика построения тренировочных занятий по согласованию работы рук, ног и дыхания в плавании на спине	-	6		4	10
1.5.	Техника старта при плавании на дистанции способом кроль на спине.	-	6		6	12
	<b>ИТОГО</b>	-	<b>28</b>		<b>26</b>	<b>54</b>
<b>2 семестр</b>						
<b>2</b>	Техника и методика обучения плаванию способом кроль на груди.	-	<b>28</b>		<b>26</b>	<b>54</b>
2.1	Техника движений ногами при плавании способом кроль на груди.	-	6		4	10
2.2	Техника движений руками при плавании способом кроль на груди	-	6		6	12
2.3	Техника согласования движений рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди.	-	6		6	12
2.4	Техника старта при плавании на дистанции способом кроль на груди.		6		6	12
2.5	Техника поворота при плавании способом кроль на груди.	-	4		4	8
	<b>ИТОГО</b>	-	<b>28</b>		<b>26</b>	<b>54</b>
<b>3 семестр</b>						
<b>3</b>	Техника и методика обучения плаванию способом брасс.	-	<b>28</b>		<b>26</b>	<b>54</b>
3.1	Освоение техники движений ногами при плавании способом брасс.	-	8		8	16
3.2	Совершенствование техники движений ногами при плавании способом брасс.	-	8		8	16
3.3	Освоение техники движений руками при плавании способом брасс	-	4		4	8
3.4	Совершенствование техники движений руками при плавании способом брасс..	-	4		2	6
3.5	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.		4		4	8
	<b>ИТОГО</b>	-	<b>28</b>		<b>26</b>	<b>54</b>
<b>4 семестр</b>						
<b>4</b>	Совершенствование техники плавания способом брасс.	-	<b>28</b>		<b>26</b>	<b>54</b>
4.1	Упражнения для совершенствования техники плавания брассом.	-	8		6	14
4.2	Обучение старту при плавании на дистанции способом брасс.	-	6		6	12
4.3	Совершенствование старта при плавании на дистанции способом брасс.	-	6		6	12
4.4.	Обучение технике поворота при плавании способом брасс.	-	4		4	8
4.5	Совершенствование техники поворота при плавании способом брасс.		4		4	8
	<b>ИТОГО</b>		<b>28</b>		<b>26</b>	<b>54</b>
<b>5 семестр</b>						
<b>5</b>	Техника и методика обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин).	-	<b>28</b>		<b>26</b>	<b>54</b>

5.1	Техника движений ногами при плавании способом баттерфляй (дельфин).	-	6		4	10
5.2	Техника движений руками при плавании способом баттерфляй (дельфин).	-	6		4	10
5.3	Техника согласований движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй (дельфин).	-	6		6	12
5.4	Техника старта при плавании на дистанции способом баттерфляй (дельфин).	-	4		6	10
5.5	Техника поворота при плавании способом баттерфляй (дельфин).	-	6		6	12
	<b>ИТОГО</b>	-	<b>28</b>		<b>26</b>	<b>54</b>
<b>6 семестр</b>						
6	Комплексное плавание.	-	<b>28</b>		<b>30</b>	<b>58</b>
6.1	Техника поворотов при плавании комплексным плаванием	-	6		10	16
6.2	Способы передвижения под водой, ныряние, погружение.	-	8		10	18
6.3	Спасение, транспортировка утопающих	-	8		5	13
6.4	Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде.	-	6		5	11
	<b>ИТОГО</b>	-	<b>28</b>		<b>30</b>	<b>58</b>
	<b>ВСЕГО</b>	-	<b>168</b>		<b>160</b>	<b>328</b>

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
<i>1 семестр</i>	
<b>1</b>	<b>Классификация и терминология. Место «Плавания» в системе физического воспитания профессионального образования. Организация занятий. Правила поведения в бассейне.</b>
	<i>Тема Гидростатика и гидродинамика плавания.</i>
1.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2. Силы, действующие при статическом и динамическом плавании. Понятие плавучести.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Подготовиться к занятию семинарского типа: Выбрать и показать 5 наиболее эффективных упражнений, обеспечивающих продвижение пловца.</i>
	<i>Тема Техника движений ногами и руками при плавании способом кроль на спине.</i>
1.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-5. Техника движений ногами и руками при плавании способом кроль на спине. Общая характеристика способа. Задачи и средства обучения технике.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Подготовиться к занятию семинарского типа: Подготовить и показать комплекс упражнений по обучению работы ног и рук в плавании на спине.</i>
	<i>Тема Методика исправления ошибок в технике плавания кроль на спине.</i>
1.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-8. Методика исправления ошибок в технике плавания кроль на спине. Специальные упражнения.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Подготовиться к занятию семинарского типа: Подготовить и показать комплекс упражнений по обучению работы рук в плавании на спине.</i>
1.4	<i>Тема Методика построения тренировочных занятий по согласованию работы рук, ног и дыхания в плавании на спине</i>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-11.</i> Методика построения тренировочных занятий по согласованию работы рук, ног и дыхания в плавании на спине. Упражнения для изучения согласования движений. Типичные ошибки и способы их исправления.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Подготовить и показать комплекс упражнений основной части занятия по обучению технике плавания на спине. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке..</p>
	<p><i>Тема Техника старта при плавании на дистанции способом кроль на спине</i></p>
1.5.	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-14.</i> Техника старта при плавании на дистанции способом кроль на спине. Имитационные упражнения на суше. Упражнения в воде</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Подготовить и показать комплекс упражнений основной части занятия по обучению технике старта при плавании кроль на спине.</p>
<i>2 семестр</i>	
<b>2</b>	<b>Техника и методика обучения плаванию способом кроль на груди.</b>
	<p><i>Тема Техника движений ногами при плавании способом кроль на груди.</i></p>
2.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-17.</i> Техника движений ногами при плавании способом кроль на груди. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания. Типичные ошибки и способы их исправления.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить и показать комплекс упражнений по обучению работы ног в плавании на груди.</p>
	<p><i>Тема Техника движений руками при плавании способом кроль на груди</i></p>
2.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 18-20.</i> Техника движений руками при плавании способом кроль на груди. Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания. Типичные ошибки и способы их исправления.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Подготовить и показать комплекс упражнений по обучению работы рук в плавании на кроль на груди.</p>
	<p><i>Тема Техника согласования движений рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди.</i></p>
2.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-23.</i> Техника согласования движений рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди. Специальные упражнения для изучения согласования движений</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Подготовить и показать комплекс упражнений для согласования рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди.</p>
	<p><i>Тема Техника старта при плавании на дистанции способом кроль на груди.</i></p>
2.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 24-26.</i> Техника старта при плавании на дистанции способом кроль на груди. Имитационные упражнения на суше. Упражнения в воде</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Подготовить и показать комплекс упражнений по обучению технике старта при плавании кроль на груди. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов</p>
	<p><i>Тема Техника поворота при плавании способом кроль на груди.</i></p>
2.5	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27-28.</i> Техника поворота при плавании способом кроль на груди.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Подготовить и показать комплекс упражнений по обучению технике поворота при плавании кроль на груди.</p>
<i>3 семестр</i>	
<b>3</b>	<b>Техника и методика обучения плаванию способом брасс.</b>
	<p><i>Тема Освоение техники движений ногами при плавании способом брасс.</i></p>
3.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-32.</i> Освоение техники движений ногами при плавании способом брасс. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания, выполняемые стоя на дне бассейна, с подвижной опорой и в без опорном положении.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Составить и показать комплекс упражнений для ознакомления с техникой плавания способом брасс.</p>
	<p><i>Тема Совершенствование техники движений ногами при плавании способом брасс.</i></p>
3.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 33-36</i> Совершенствование техники движений ногами при плавании способом брасс. Упражнения для совершенствования техники движения ног и дыхания, выполняемые в без опорном положении. Типичные ошибки и способы их исправления.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Подготовить комплекс упражнений для подготовительной части занятия по освоению техники работы ног при плавании брассом. Составить и записать комплекс из 10 - 12 упражнений сходных по характеру и структуре</p>

	движения.
	<i>Тема Освоение техники движений руками при плавании способом брасс</i>
3.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 37-38.</i> Освоение техники движений руками при плавании способом брасс. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания, выполняемые стоя на дне бассейна, с подвижной опорой и в без опорном положении. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Составить комплекс упражнений для освоения техники работы рук при плавании брассом.
	<i>Тема Совершенствование техники движений руками при плавании способом брасс.</i>
3.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 39-40.</i> Совершенствование техники движений руками при плавании способом брасс. Упражнения для совершенствования техники движения ног и дыхания, выполняемые в без опорном положении. Типичные ошибки и способы их исправления. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Составить комплекс упражнений для подготовительной части занятия по обучению техники работы рук при плавании брассом.
	<i>Тема Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс</i>
3.5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 41-42.</i> Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс. Методы согласования движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Составить и показать комплекс упражнений для согласования работы ног, рук и дыхания при плавании брассом.
	<i>4 семестр</i>
4	<b>Совершенствование техники плавания способом брасс.</b>
	<i>Тема Упражнения для совершенствования техники плавания брассом.</i>
4.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 43-46.</i> Упражнения для совершенствования техники плавания брассом. Периоды, фазы и моменты цикла движения. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Составить и показать комплекс упражнений для совершенствования техники работы ног при плавании брасс.
	<i>Тема Обучение старту при плавании на дистанции способом брасс.</i>
4.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 47-49.</i> Обучение старту при плавании на дистанции способом брасс. Задачи и средства обучения технике старта. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Составить комплекс упражнений основной части занятия по обучению старта при плавании брассом.
	<i>Тема Совершенствование старта при плавании на дистанции способом брасс.</i>
4.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 50-52.</i> Совершенствование старта при плавании на дистанции способом брасс. Методика исправления ошибок в технике старта. Специальные упражнения. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить и показать комплекс упражнений основной части занятия по совершенствованию старта при плавании брассом.
	<i>Тема Обучение технике поворота при плавании способом брасс.</i>
4.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 53-54.</i> Обучение технике поворота при плавании способом брасс. Методика построения тренировочных занятий по освоению техники поворота. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Подготовить комплекс упражнений основной части занятия по обучению технике поворотов. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.
	<i>Тема Совершенствование техники поворота при плавании способом брасс.</i>
4.5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 55-56.</i> Совершенствование техники поворота при плавании способом брасс. Методика построения тренировочных занятий по совершенствованию техники поворота. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Составить и показать комплекс упражнений основной части занятия по совершенствованию технике поворотов. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.
	<i>5 семестр</i>
5	<b>Техника и методика обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин).</b>
	<i>Тема Техника движений ногами при плавании способом баттерфляй (дельфин).</i>
5.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 57-59.</i> Техника движений ногами при плавании способом баттерфляй (дельфин). Упражнения для освоения техники движений ногами при плавании способом баттерфляй (дельфин).

	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Составить и показать комплекс упражнений по обучению техники работы ног при плавании баттерфляй.
5.2	<i>Тема Техника движений руками при плавании способом баттерфляй (дельфин).</i> <i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 60-62.</i> Задачи и средства обучения технике работы рук в плавании способом баттерфляй (дельфин).
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Составить комплекс упражнений для совершенствования работы рук в плавании способом баттерфляй (дельфин).
5.3	<i>Тема Техника согласований движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй (дельфин).</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 63-65.</i> Техника согласований движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй (дельфин). Методика исправления ошибок в технике согласований движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй (дельфин). Специальные упражнения.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Подготовить и показать 5 наиболее эффективных упражнений для совершенствования техники плавания способом баттерфляй (дельфин).
5.4	<i>Тема Техника старта при плавании на дистанции способом баттерфляй (дельфин).</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 66-67.</i> Техника старта при плавании на дистанции способом баттерфляй (дельфин). Методика построения тренировочного занятия по совершенствованию техники старта при плавании на дистанции способом баттерфляй (дельфин).
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Составить комплекс упражнений для обучения технике старта при плавании на дистанции способом баттерфляй (дельфин). Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.
5.5	<i>Тема Техника поворота при плавании способом баттерфляй (дельфин).</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 68-70.</i> Техника поворота при плавании способом баттерфляй (дельфин). Периоды, фазы и моменты цикла движения..
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Составить комплекс упражнений для обучения технике поворота при плавании на дистанции способом баттерфляй (дельфин).
<i>6 семестр</i>	
6	<b>Комплексное плавание.</b>
6.1	<i>Тема Техника поворотов при плавании комплексным плаванием</i> <i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 71-73.</i> Техника поворотов при плавании комплексным плаванием. Методика построения тренировочного занятия по совершенствованию техники поворота при плавании к/пл.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Составить комплекс подводящих упражнений для занятия по обучению и совершенствованию техники поворотов при плавании к/пл.
6.2	<i>Тема Способы передвижения под водой, ныряние, погружение.</i> <i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 74-77.</i> Способы передвижения под водой, ныряние, погружение. Специальные упражнения для ныряния в длину и глубину. Специальные упражнения для передвижения под водой и ныряния.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Подготовить и показать комплекс подводящих упражнений для обучения передвижения под водой, ныряния, погружения.
6.3	<i>Тема Спасение, транспортировка утопающих</i> <i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 78-81.</i> Спасение, транспортировка утопающих. Спасение и способы транспортировки утопающих.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовиться к занятию семинарского типа: Выбрать и показать 3 способа транспортировки пострадавших на воде.
6.4	<i>Тема Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде.</i> <i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 82-84.</i> Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить и показать способ искусственного дыхания непрямого массажа сердца Подготовка к зачету.



## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Булгакова Н.Ж. и др. Теория и методика плавания: учебник-М.: Академия, 2014. – 320с. – 10 экз.
2. Викулов, А.Д. Плавание. [Текст] . - М : Владос-Пресс, 2004. - 367 с. - 9 экз.

#### 6.1.2 Дополнительная литература

3. Савельева О.Ю. Основы начального обучения плаванию [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Савельева О.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2012.— 180 с.— URL:: <http://www.iprbookshop.ru/26546>
4. Савельева О.Ю. Плавание. Самостоятельные занятия [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры/ Савельева О.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2010.— 116 с.— URL:: <http://www.iprbookshop.ru/26556>

### 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

#### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

#### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
4.	Федеральный портал «Российское образование» [электронный ресурс]	<a href="https://edu.ru/">https://edu.ru/</a>

5.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
6.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
7.	<a href="http://www.consultant.ru/">Справочная правовая система «Консультант плюс»</a>	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

### 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p style="text-align: center;">аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p style="text-align: center;">г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор.</li> </ol>
<p style="text-align: center;">аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p style="text-align: center;">г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</li> </ol>
<p style="text-align: center;">аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p style="text-align: center;">г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</li> </ol>
<p style="text-align: center;">Бассейн (большая ванна) учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p style="text-align: center;">г. Чайковский, ул. Кабалевского, д.27/1</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Спортивный инвентарь и оборудование: 4-е плавательные дорожки, стартовые трибуны, разделители для дорожек, доски для плавания, колобашки, аквапалки.</li> </ol>