

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта
Кафедра циклических видов спорта



УТВЕРЖДАЮ
проректор

П.А. Машаров

«29» марта 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ

Укрупненная группа направлений подготовки	49.00.00 Физическая культура и спорт
Программа высшего образования	Программа бакалавриата
Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Профиль подготовки	Физкультурное образование
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная, заочная

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика плавания» для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года, № 940 (с изм. и доп.), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2024 года.

Разработчик:

старший преподаватель кафедры
циклических видов спорта



Н.И. Пинчук

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры циклических видов спорта
Протокол от 25.03.2024 г. № 9А

Заведующий кафедрой



Ю.М. Дубревский

СОГЛАСОВАНО:

Директор института физической культуры и
спорта
28.03.2024 г.



И.П. Зенченков

Учебно-методическая комиссия института физической культуры и спорта
Протокол от 27.03.2024 г. № 7
Председатель



И.В. Капланец

Руководитель основной профессиональной
образовательной программы,
к.биол.н., доцент
26.03.2024 г.



Т.В. Москалец

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной:

дисциплины программы бакалавриата: «Теория и методика избранного спорта».

1.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

дисциплина: «Теория и методика плавания».

практики: производственная: преддипломная практика;

используется при подготовке выпускной квалификационной работы.

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	49.03.01. Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование)
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б.1.Б.15 Теория и методика плавания
Часть образовательной программы	Базовая (обязательная) часть
Количество зачетных единиц / всего часов	5/ 180

2.2. Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы + контроль	всего	
Очная	2	4	-	34		74	108	зачет
Очная	3	5	-	51		21	72	зачет
Очная, всего				85		95	180	
Заочная	3	5	-	8		82	90	зачет
Заочная	3	6	-	8		82	90	зачет
Заочная, всего				16			180	

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование теоретических знаний по: теории и методике преподавания плавания, овладение техникой различных способов плавания, ознакомление с методикой начального обучения плавания, приобретения необходимых знаний, умений и навыков для организации самостоятельной, практической, педагогической и тренерской работы по плаванию.

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

4.1. Компетенции:

ОПК-3. Способен 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.

ПК-2. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

ПК-3. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.

4.2. Индикаторы компетенций:

ОПК-3.1. Определяет средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий.

ПК-2.1. Применяет оптимальные педагогические технологии, повышающие эффективность и безопасность учебного занятия по физической культуре.

4.3. Результаты обучения:

ОПК – 3.1.1. Знает основы техники плавания.

ОПК – 3.1.2. Знает методику начального обучения плаванию.

ОПК – 3.1.3. Умеет пользоваться методикой воспитания физических качеств и формированием двигательных навыков при занятиях плаванием

ПК-2.1.1. Знает основы организации и структуру проведения урока по плаванию.

ПК-2.1.2. Знает основы техники спортивных способов плавания.

ПК-2.1.3. Умеет пользоваться методикой воспитания физических качеств и формированием двигательных навыков при занятиях плаванием.

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
ОПК-3. Способен 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.	ОПК-3.1. Определяет средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий.	ОПК-3.1.1. Знает основы техники плавания ОПК-3.1.2. Знает методику начального обучения плаванию. ОПК-3.1.3. Умеет пользоваться методикой воспитания физических качеств и формированием двигательных навыков при занятиях плаванием
ПК-2. Способен использовать в образовательном процессе педагогически	ПК-2.1. Применяет оптимальные педагогические технологии, повышающие	ПК-2.1.1. Знает основы организации и структуру проведения урока по плаванию. ПК-2.1.2. Знает основы техники спортивных способов плавания. ПК-2.1.3. Умеет пользоваться методикой

обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся	эффективность и безопасность учебного занятия по физической культуре.	воспитания физических качеств и формированием двигательных навыков при занятиях плаванием
--	---	---

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы		Краткое содержание темы (вопросы темы)
1.	Плавание как вид физических упражнений	1.1. Краткая история плавания. 1.2. Основные направления в развитии плавания.
2.	Техника безопасности на занятиях по плаванию	2.1. Правила поведения на воде и требования безопасности. 2.2. Требования к соблюдению санитарно-гигиенических норм при проведении занятий в бассейне.
3.	Основы техники спортивного плавания	2.1. Биомеханические основы плавания. 2.2. Общие требования к рациональной технике плавания.
4.	Основы обучения и тренировки	4.1. Основные принципы обучения. 4.2. Задачи и этапы обучения. 4.3. Программа обучения и определяющие ее факторы. 4.4. Выбор способа плавания и комплектование учебных групп
5.	Средства и методы обучения и тренировки	5.1. Средства обучения и тренировки. 5.2. Методы обучения и тренировки.
6.	Техника спортивных способов плавания. Техника плавания способом кроль на груди	6.1. Общая характеристика способа плавания кролем на груди. 6.2. Положение тела, движения ногами, движения руками и дыхание. 6.3. Общее согласование движений.
7.	Техника плавания способом кроль на спине	7.1. Общая характеристика способа плавания кролем на спине. 7.2. Положение тела, движения ногами, движения руками и дыхание. 7.3. Общее согласование движений.
8.	Техника плавания способом брасс	8.1. Общая характеристика способа. 8.2. Положение тела, движения ногами, движения руками и дыхание. 8.3. Общее согласование движений.
9.	Техника плавания способом баттерфляй	9.1. Общая характеристика способа. 9.2. Положение тела, движения ногами, движения руками и дыхание. 9.3. Общее согласование движений.
10.	Методика обучения плаванию способом кроль на груди	10.1 Методическая последовательность изучения техники плавания кролем на груди. 10.2. Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании кролем на груди по программе массового обучения

		10,3 Основные ошибки обучающихся технике плавания кролем на груди,
11.	Методика обучения плаванию способом кроль на спине	11.1 Методическая последовательность изучения техники плавания кролем на спине. 11.2. Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании кролем на груди по программе массового обучения. 11,3. Основные ошибки обучающихся технике плавания кролем на спине.
12.	Методика обучения плаванию способ брасс	12.1. Методическая последовательность изучения техники брасс. 12.2. Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании способом брасс. 12.3. Основные упражнения для усвоения элементов техники брасса. 12.4. Основные ошибки обучающихся технике плавания брассом.
13.	Методика обучения плаванию способ баттерфляй	13.1. Методическая последовательность изучения техники баттерфляем. 13.2. Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании способом баттерфляй по программе массового обучения. 13.3.Основные упражнения для усвоения элементов техники баттерфляй 13.4. Основные ошибки обучающихся технике плавания баттерфляем
14.	Техника выполнения стартов и поворотов	14.1.Техника выполнения стартов. 14.2 Техника выполнения поворотов.
15.	Техника и методика обучения прикладному плаванию	15.1. Техника прикладного плавания. 15.2. Методика обучения прикладному плаванию
16.	Организация и проведение соревнований по плаванию	16.1 Основная документация соревнований по плаванию. 16.2. Положение о проведении соревнования. 16.3. Смета расходов на проведение соревнования. 16.4. Судейство соревнований по плаванию.

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Форма обучения – очная, курс – 2, семестр – 4.

Наименование тем	Количество часов				
	Лекции	Лабор.	Практ.	СРС + К	Всего
Плавание как вид физических упражнений		2		8	10
Техника безопасности на занятиях по плаванию		4		8	12
Основы техники спортивного плавания		4		10	14
Основы обучения и тренировки		4		8	12

Средства и методы обучения и тренировки		4		8	12
Техника спортивных способов плавания. Техника плавания способом кроль на груди		4		8	12
Техника плавания способом кроль на спине		4		8	12
Техника плавания способом брасс		4		8	12
Техника плавания способом баттерфляй		4		8	12
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		34		74	108

6.2. Форма обучения – очная, курс – 3, семестр – 5.

Наименование тем	Количество часов				
	Лекции	Лабор.	Практ.	СРС + К	Всего
Методика обучения плаванию способом кроль на груди		7		3	10
Методика обучения плаванию способом кроль на спине		7		3	10
Методика обучения плаванию способ брасс		8		3	11
Методика обучения плаванию способ баттерфляй		9		3	12
Техника выполнения стартов и поворотов		7		3	10
Техника и методика обучения прикладному плаванию		7		3	10
Организация и проведение соревнований по плаванию		6		3	9
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		51		21	72

6.3. Форма обучения – заочная, курс – 3, семестр – 5.

Наименование тем	Количество часов				
	Лекции	Лабор.	Практ.	СРС + К	Всего
Плавание как вид физических упражнений				9	10
Техника безопасности на занятиях по плаванию		1		9	10
Основы техники спортивного плавания		1		9	10
Основы обучения и тренировки		1		9	10
Средства и методы обучения и тренировки		1		9	10
Техника спортивных способов плавания. Техника плавания способом кроль на груди		1		9	10
Техника плавания способом кроль на спине		1		9	10
Техника плавания способом брасс		1		9	10
Техника плавания способом баттерфляй		1		10	10
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		8		82	90

6.4. Форма обучения – заочная, курс – 3, семестр – 6.

Наименование тем	Количество часов				
	Лекции	Лабор.	Практ.	СРС + К	Всего
Методика обучения плаванию способом кроль на груди		1		12	13
Методика обучения плаванию способом кроль на спине		1		12	13
Методика обучения плаванию способ брасс		1		12	13
Методика обучения плаванию способ баттерфляй		2		12	14
Техника выполнения стартов и поворотов		1		12	13
Техника и методика обучения прикладному плаванию		1		11	12
Организация и проведение соревнований по плаванию		1		11	12
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		8		82	90

7.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Контрольные вопросы:

1. Содержание учебного предмета «ТиМ плавания»
2. Основные требования к организации и проведению занятий по плаванию в условиях стационарных бассейнов и открытых водоемов
3. Характеристика дистанций и способов плавания в программе олимпийских игр
4. Цель, задачи и содержание оздоровительного плавания
5. Игры и развлечения в воде
6. Силы сопротивления движению
7. Силы, обеспечивающие продвижение пловца
8. Упражнения по ознакомлению с физическими свойствами воды
9. Техника движений ногами при плавании кролем на спине
10. Техника движений руками при плавании кролем на спине
11. Техника согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кролем на спине
12. Техника старта при плавании на дистанции кролем на спине
13. Техника поворота при плавании кролем на спине
14. Техника движений ногами при плавании кролем на груди
15. Техника движений руками при плавании кролем на груди
16. Техника согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кролем на груди
17. Техника старта при плавании кролем на груди
18. Техника поворота при плавании кролем на груди
19. Техника движений ногами при плавании способом брасс на груди
20. Техника движений руками при плавании способом брасс на груди
21. Техника согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании способом брасс на груди
22. Техника старта при плавании на дистанции способом брасс на груди

23. Техника поворота при плавании способом брасс на груди
24. Техника движений ногами при плавании способом дельфин
25. Техника движений руками при плавании способом дельфин
26. Техника согласований движений руками, ногами и дыхания при плавании способом дельфин
27. Техника старта при плавании способом дельфин
28. Техника поворота при плавании способом дельфин
29. Техника плавания способом брасс на спине
30. Краткая характеристика комплексного плавания
31. Краткая характеристика комбинированной эстафеты
32. Методика обучения технике движений ногами при плавании кролем на спине
33. Методика обучения технике движений руками при плавании кролем на спине
34. Методика обучения технике согласований движений руками, ногами и дыхания при плавании кролем на спине
35. Методика обучения технике старта при плавании на дистанции кролем на спине
36. Методика обучения технике поворота при плавании кролем на спине
37. Методика обучения технике движений ногами при плавании кролем на груди
38. Методика обучения технике движений рук при плавании кролем на груди
39. Методика обучения технике согласований движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди
40. Методика обучения технике старта при плавании на дистанции кролем на груди
41. Методика обучения технике поворота при плавании кролем на груди
42. Методика обучения технике движений ногами при плавании способом брасс на груди
43. Методика обучения технике движений руками при плавании способом брасс на груди
44. Методика обучения технике согласований движений руками, ногами и дыхания при плавании способом брасс на груди
45. Методика обучения технике старта при плавании на дистанции способом брасс на груди
46. Методика обучения технике поворота при плавании способом брасс на груди
47. Методика обучения технике движений ногами при плавании способом дельфин
48. Методика обучения технике движений руками при плавании способом дельфин
49. Методика обучения технике согласований движений руками, ногами и дыхания при плавании способом дельфин
50. Методика обучения технике старта при плавании способом дельфин
51. Методика обучения технике поворота при плавании способом дельфин
52. Методика обучения технике плавания способом брасс на спине
53. Прикладное плавание (цель, задачи, содержание)
54. Техника плавания способом на боку
55. Техника плавания способом брасс на спине
56. Техника ныряния в глубину
57. Техника ныряния в длину
58. Технология оказания помощи уставшему пловцу
59. Технология транспортировки утонувшего человека
60. Способы и приемы освобождения от захватов в воде
61. Способы и приемы искусственного дыхания изо рта в нос
62. Способы и приемы искусственного дыхания изо рта в рот
63. Техника выполнения непрямого массажа сердца
64. Признаки клинической и действительной смерти
65. Особенности индивидуального обучения плаванию
66. Организация обучения плаванию в группе

67. Минимальный состав судейской коллегии по плаванию
 68. Особенности содержания конспекта урока по плаванию
 69. Принципы, методы обучения в плавании
 70. Средства обучения в плавании

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже. Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, решение задач и т.п.).

Номера тем	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-9	Организационно-учебная работа в аудитории	30
	Самостоятельная работа	20
	Практическая работа	50
ИТОГО		100

Номера тем	Виды работ	Максимальное количество баллов
10-16	Организационно-учебная работа в аудитории	30
	Самостоятельная работа	20
	Практическая работа	50
ИТОГО		100

Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачет	Зачет
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	зачтено
75-79	C		зачтено
70-74	D	удовлетворительно	зачтено
60-69	E		зачтено
35-59	FX	неудовлетворительно	не зачтено
0-34	F		не зачтено

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- 1) для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- 3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия по дисциплине «Теория и методика плавания» проводятся в учебных аудиториях для проведения, практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации учебного корпуса института физической культуры и спорта, расположенного по адресу: г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, оснащенных комплектом учебной мебели, комплектом рабочего места преподавателя, доской, мультимедийным комплектом (ноутбук, проектор) с выходом в сеть Интернет.

Самостоятельная работа студентов проходит в следующих помещениях:

- читальный зал № 2 гуманитарных наук, укомплектован учебной мебелью на 90 посадочных мест, компьютером в комплекте (2 шт.), расположен по адресу: г. Донецк, ул. Университетская, 22, каб. 46;
- читальный зал № 4 периодической литературы, укомплектован учебной мебелью на 31 посадочное место, оснащен 1 компьютером, расположен по адресу: г. Донецк, ул. Университетская, 24, каб. 19;

- читальный зал филиала № 3 научной библиотеки ДонГУ (каб. 213), укомплектован учебной мебелью на 40 посадочных мест и пункт обслуживания филиала № 3 научной библиотеки ДонГУ (каб. 114), укомплектован учебной мебелью на 8 посадочных мест и оснащён компьютером в комплекте (1 шт.), расположенные по адресу: г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80.
- методический кабинет института физической культуры и спорта, укомплектован учебной мебелью на 24 посадочных места, оснащён компьютером в комплекте (3 шт.) с выходом в сеть Интернет, расположен по адресу г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, ауд. 020.
- индивидуальные и групповые консультации студентам для проведения самостоятельной работы предоставляются в кабинете кафедры циклических видов спорта (или другой кафедры, к которой прикреплена ваша аудитория, указать название кафедры), укомплектованном комплектом мебели на 18 посадочных мест, оснащённом компьютером в комплекте (2 шт.), принтером, расположенном по адресу г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, ауд. 312.

В процессе обучения студенты имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине «Теория и методика плавания», размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». С использованием ресурсов платформы дистанционного образования также осуществляется текущий контроль знаний студентов на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

11.1. Основная литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: пособ. для инструктора-общественника. /Н.Ж. Булгакова. - М.: физкультура и спорт, 1984.- 160с.
2. Плавание: учебник / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой.- М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.
3. Платонов В.Ц. Плавание: учебник /В.Н. Платонов.- К.: Олимпийская литература, 2000.
4. Чертков Н.В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертков. - Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2011. – 452с.

11.2. Дополнительная литература

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание: Первые шаги в спорте: /Н.Ж. Булгакова. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002. - 160 с.
2. Водные виды спорта: учебник / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2003. – 320с.
3. Гузман Р. Плавание: упражнения для обучения и совершенствование техники всех стилей: пер. с англ. / Р. Гузман.- Минск: Попурри, 2013. – 288с.
4. Кардамонная Н.Н. Плавание: лечение и спорт: Серия «Панацея» /Н.Н. Кардамонная. - Ростов н/Д : Феникс, 2001. - 320 с.
5. Педролетти Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству: метод, пособ. / Мишель Педролетти. – Р.: Феникс, 2006.- 176 с.
6. Плавание: основы техники и методика обучения способу баттерфляй: метод. реком./сост.: Н.И. Пинчук, В.Э. Акопов; ДИФКС. - Донецк, 2016. – 21 с.
7. Плавание: основы техники и методика обучения способу брасс: метод. реком./ сост.: Н.И. Пинчук, И.Б.Максимова, В.Э. Акопов - Донецк: ДИФКС, 2016. – 24 с.

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Национальная электронная библиотека** (НЭБ): федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. – Текст: электронный.
2. **eLIBRARY.RU**: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт / Ассоциация «Открытая наука». – Москва, 2014- . – URL: <https://cyberleninka.ru/>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
4. Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
5. **ЭБС Юрайт**: электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2013. – URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
6. **Электронно-библиотечная система ДонГУ**: сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
7. **Электронный каталог** Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.
8. **Электронный архив ДонГУ**: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный.

13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).