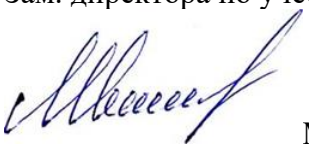
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе



М.И. Салимов

«21» марта 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Теория и методика базовым видам спорта»
ПЛАВАНИЕ

Направление подготовки – направление подготовки 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Екатеринбург 2019 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Плавание»* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02. Адаптивная физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол №7 от «13 марта» 2019 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №7 от «21» марта 2019 г.

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля):
доцент кафедры, к.биол.н. _____ М.В. Светлакова

И. о. зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина относится к **обязательной части Б1.О.14.03**/ части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры и спорта, физиология человека, анатомия человека, психология, основы научно-методической деятельности ФК и спорта, биомеханика двигательной деятельности.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Степень реализации компетенции (полностью/частично) Курс/семестр**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников**
ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	**ОПК-1** 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 лиц с отклонениями в	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-1.1.** **Знает:** - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; **ОПК-1.2.** **Умеет:** - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; **ОПК-1.3.** **Имеет опыт:** - проведения комплексов упражнений с учетом	**Тип профессиональной задачи/ Реабилитационная (восстановительная** **05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ Профессиональный стандарт "Инструктор-методист по АФК" УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 № 526н Инструктор по адаптивной физической культуре** Код 05.004

	состоянии здоровья **ОПК-13** Способен 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 **ОПК-14** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику		двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; **ОПК-13.1.** **Знает:** – основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности нозологических форм заболеваний занимающихся – основные задачи и принципы воспитания и обучения детей разных нозологических форм в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях; – основные педагогические подходы, направленные на оптимизацию компенсаторных механизмов; – методы педагогической коррекции и поддержки детей с нарушениями развития; – особенности обучения детей различного пола и возраста, нозологических форм; **ОПК-13.2.** **Умеет:** – дифференцировать обучающихся и составлять психолого-педагогическую характеристику на детей различного пола и возраста, нозологических форм; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой; – учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; **ОПК-13.3.** **Имеет опыт** – педагогического взаимодействия с детьми, обладающими различными нарушениями развития. **ОПК-14.1.**	**Анализ потребностей рынка труда** 1. Получение информации о проблемах, связанных с состоянием физической работоспособности занимающегося различными формами двигательной активности, за исключением спорта 2.Организация и методическое обеспечение процессов использования различных форм двигательной активности с элементами спорта в отношении лиц различных групп здоровья 3.Оказание реабилитационной помощи по сохранению и восстановлению основных физических качеств: выносливости (толерантности к

	травматизма, оказывать первую доврачебную помощь		**Знает:** - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; -разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; **ОПК-14.2.** **Умеет:** - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;	физическим нагрузкам), силы, быстроты, координации, ловкости. Код 05.004 D/01.6 Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп Необходимые знания по ПС -Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии **02.ЗДРАВООХРАНЕНИЕ** Профессиональный стандарт "Специалист по медицинскому массажу" УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

			- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС и АС; **ОПК-14.3.** **Имеет опыт** –оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения инструктажа по технике безопасности.	от 26 ноября 2018 года N 744н (В редакции, введенной в действие с 2 февраля 2019 года приказом Минтруда России от 26 декабря 2018 года N 849н.) *Специалист по медицинскому массажу* Код 02.042

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры	
		3	**4**
Зачетные единицы	з.е.	2	2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	72	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	Час	56,25	24,25
Лекции (Лек)	час	18	-
Практические занятия (Пр)	час	38	24
Семинары	час		
Лабораторные работы (Лаб)	час		
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,25	0.25
Самостоятельная работа, в том числе	Час	15,75	47,75
Курсовая работа (КР)	час	-	-
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	-	-
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	-	10

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Курсы
		4
Зачетные единицы	з.е.	4
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	144
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	16,25
Лекции (Лек)	час	6
Практические занятия (Пр)	час	10
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0, 25
Самостоятельная работа, в том числе	час	123,75
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ
Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, ОСОБЕННОСТИ И КЛАССИФИКАЦИЯ ПЛАВАНИЯ			**80,5** (лекций-18, 3 семестр)	15,75
	Название раздела 1	**Научно-теоретические основы плавания**		
ББ1. О.14. 03	**Тема 1.1.** История развития плавания. Основы гидродинамики и биомеханики.	**Лекции** Развитие плавание в России и за рубежом. Общая характеристика, особенности и классификация плавания. Плавание как физическое действие, как учебный предмет. Виды плавания. Способы спортивного плавания. Плавание в системе физического воспитания и спорта. Силы, действующие при плавании. Понятие плавучести. Статическое и динамическое плавание. Плавучесть. Угол атаки тела и кисти. **Контрольные вопросы:** 1. Общая характеристика, особенности и классификация плавания. 2. Плавание в системе физического воспитания и спорта. **Задания:** демонстрация спортивных способов плавания. **Самостоятельная работа студентов** Развитие плавание за рубежом. Развитие плавания в России. **Рекомендации по изучению темы:** посмотреть соревнования по плаванию, и обратить внимание на технику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными пловцами. **Вопросы для самоконтроля:** 1. Дать характеристику плаванию как физическое действие, как учебный предмет. Виды плавания. Способы спортивного плавания. 2. Назвать силы, действующие при плавании. Понятие плавучести. Статическое и динамическое плавание. Плавучесть. Угол атаки тела и кисти. **Форма контроля:** устный опрос, тестирование.	**4**	2

1	**Тема 1.2.** Физические свойства воды. Силы, действующие при плавании. Анатомические и физиологические основы плавания	**Лекции** Физические свойства воды: плотность, вязкость, текучесть, теплоемкость, теплопроводность. Закон Архимеда. Плавучесть и равновесие. Сила лобового сопротивления, подъемная и топящая сила, движущая сила, лобовое сопротивление. Варианты гребков. Силы гидродинамического сопротивления. Сопротивление трения и формы. Волновое сопротивление. Анатомическое строение тела. Максимальное потребление кислорода. Преимущество пловца: большие габариты тела и «рычаги». Площадь гребущих поверхностей: кисть и стопа. Подвижность в суставах. **Контрольные вопросы:** 1. Знать физические свойства воды. 2. Силы, действующие на человека при плавании 3. Анатомические и физиологические основы плавания. **Задания:** демонстрация спортивных способов плавания. **Самостоятельная работа студентов** Сила лобового сопротивления, подъемная и топящая сила, движущая сила, лобовое сопротивление. Варианты гребков. Силы гидродинамического сопротивления. Сопротивление трения и формы. **Рекомендации по изучению темы:** посмотреть соревнования по плаванию, и обратить внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными пловцами. **Вопросы для самоконтроля:** 1.Какой путь энергообеспечения при плавании на короткие длинные дистанции? 2. К какой группе видов спорта относится плавание? 3. Определить правильное соотношение физических свойств теплопроводностии плотности у воды и воздуха. **Форма контроля:** фронтальный опрос, тестирование.	**4**	2

	Название раздела 2	**Техника Спортивных способов плавания**		
2.1.	**Тема 2.1.** Понятие техники плавания.	**Лекции** Техника плавания, техника спортивного плавания. Форма техники, содержание, эффективность, экономичность техники, стабильность техники, цикл, шаг, темп, ритм, фазы движения, периоды. Техника плавания способом кроль на груди: положение тела и общая характеристика способа, дыхание, движения ног, движения ног, общая координация движений. Техника плавания способом кроль на спине: положение тела и общая характеристика способа, дыхание, движения ног, движения ног, общая координация движений. Техника плавания способом брасс: положение тела и общая характеристика способа, дыхание, движения ног, движения ног, общая координация движений. Техника плавания способом баттерфляй (дельфин): положение тела и общая характеристика способа, дыхание, движения ног, движения ног, общая координация движений. Техника выполнения стартов и поворотов. **Контрольные вопросы:** 1. Что составляет основу техники плавания любым способом (дельфин, на спине, брасс, кроль)? 2. Какие разновидности кроля существуют в настоящее время? 3. Какая фаза работы ног называется опорной при плавании кролем на спине? 4. Чем отличается открытый поворот от закрытого? 5. При каком способе плавания старт выполняется из воды? **Задания:** демонстрация стартов и поворотов, спортивных способов плавания. **Самостоятельная работа студентов** Выполнение стартов и поворотов в четырех способах плавания. **Рекомендации по изучению темы:** посмотреть соревнования по плаванию, и обратить внимание на выполнение стартов и поворотов во всех способах плавания квалифицированными пловцами.	**6**	2

		Вопросы для самоконтроля: 1.При старте пловца с тумбочки какая фаза следует после фазы входа в воду? 2. Под каким углом наиболее эффективно входить в воду при старте с тумбочки? 3. Какие разновидности кроля существуют в настоящее время? **Форма контроля:** устный опрос, тестирование.		
	Название раздела 3	**Методика обучения плаванию**		
3.1.	**Тема 3.1.** Принципы, методы, средства обучения плаванию.	**Лекции** Обще педагогические принципы: научности, наглядности, сознательности и активности, доступности, последовательности, прочности, динамичности, систематичности, принцип воспитывающего обучения, всесторонности, принцип оздоровительной и прикладной направленности, принцип связи теории с практикой, природосообразности. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Средства обучения: общеразвивающие. Подготовительные, специальные физические упражнения. Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды, упражнения для обучения дыханию, погружения, всплывание, лежание, скольжения, прыжки в воду, подвижные игры в воде. Специальные упражнения классифицируются по: использованию дополнительных средств и приспособлений, по способу их выполнения, длине составных частей упражнений, по интенсивности.	**4**	2
	Общая схема и этапы обучения плаванию.	Общая схема: обучение дыханию, работе ног, обучение согласованию дыхания с работой ног, обучение работе рук, обучение согласованию работы рук, ног и дыхания. Четыре этапа обучения плаванию: 1- формирование первоначального представления о способе плавания. 2-разучивание отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. 3 – закрепление и работа над ошибками. 4- углубленное разучивание и совершенствование.		
	Прикладное плавание			

		Общая характеристика прикладного плавания. Основные виды: преодоление водных преград, ныряние и прыжки в воду, спасение утопающих. Способы прикладного плавания: брасс на спине, плавание на боку, спортивные способы и различные комбинированные варианты. Техника спасения утопающих: вход в воду, подплывание к тонущему, освобождение от возможных захватов, транспортировка к берегу. Оказание первой помощи на берегу. Контрольные вопросы: 1. Из каких частей состоит урок по плаванию? 2. Сколько времени длится каждая часть урока? 3. Как называется основной документ, регламентирующий организацию соревнований по плаванию 4. Что означает принцип прикладной направленности? 5. Какие плавательные отрезки считаются короткими, длинными? **Задания:** просмотр видеофильмов по безопасности на открытых водоемах. **Самостоятельная работа студентов** Принципы, методы, средства обучения плаванию. Этапы обучения плаванию. **Рекомендации по изучению темы:** посмотреть видеофильм, спасение утопающих на водоемах. Опасные и незнакомые места для купания. **Вопросы для самоконтроля:** 1.Какова техника спасения утопающих? 2. Что относится к спасательному инвентарю? 3. Какие этапы существуют по спасению утопающих? 4. Как пострадавшему оказать первую помощь на берегу? **Форма контроля:** индивидуальный опрос.		
МОДУЛЬ №2 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ				
	Название раздела 4	**Методика обучения спортивным способам плавания кроль на груди и на спине (занятия со студентами в бассейне)**		
11.	**Тема 4.1.** Основы техники спортивных способов плавания. (Кроль на груди и на спине)	**Практическое занятие 1.** Методика обучения плаванию способом кроль на груди и на спине (с работой на ногах). Содержание: Упражнения на суше: 1. Стоя, сидя и лежа работать ногами.	3	2

		2. Упражнения мельница на груди и на спине. 3. Упражнения в воде. 1. Обучение правильному дыханию в воде (у неподвижной и подвижной опоры) 2. Обучение упражнениям на гидростатическую невесомость: звездочка, поплавок, лежание на груди. 3. Обучение скольжению на груди с выдохом в воду. 4. Обучение скольжению на груди с выдохом в воду и с работой ногами. 5. Обучение скольжению на груди и на спине без работы ног с работой ногами. 6. Обучение скольжению на груди и на спине с работой ногами. 7. Игры: «Цапли», «Мостик», «Оттолкнись пятками», «Ныряльшики», «Водолазы», «Торпеды» **Самостоятельная работа студентов:** Выполнять упражнения, которые разучивали перед уроком плавания: работу ногами и мельницы вперед и назад. **Цель**: обучение правильной работе ногами кролем на груди и на спине в воде. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди и на спине; - ознакомиться с основами обучения технике плавания кролем на груди **Учебное задание:** 1. Выдохи в воду. 2. Упражнения «Звездочка» и «Поплавок». 3. Скольжение на груди, скольжение на груди, с работой ногами. 4. Скольжение на спине, скольжение на спине, с работой ногами. **Рекомендации по изучению темы:** при выполнении упражнений на суше, необходимо следить, что бы движения выполнялись ногами почти прямыми и оптимально напряженными от бедра, а носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. Упражнение «Мельница, выполнять круговые движения прямыми руками с большой амплитудой.		

		Вопросы для самоконтроля: 1. Дать характеристику способу плавания кроль на груди (работа руками и ногами). 2. С чего лучше начать обучение плаванию в воде? **Форма контроля:** выполнение выдохов в воду, скольжения на груди, скольжения на груди с работой ногами и руками. 1. Скольжение на груди без работы ног, с работой ногами 2. Скольжение на спине без работы ног, с работой ногами **Практическое занятие 2.** Методика обучения плаванию способом кроль на груди и на спине (с работой рук и ног). Содержание: Упражнения на суше: 1. Стоя, сидя и лежа работать ногами. 2. Упражнения мельница на груди и на спине. Упражнения в воде. 1. Обучение правильному дыханию в воде (у неподвижной и подвижной опоры) 2. Обучение упражнениям на гидростатическую невесомость: звездочка, поплавок, лежание на груди и на спине. 3. Обучение скольжению на груди с выдохом в воду и с работой ногами. 4. Обучение скольжению на груди с работой рук (руки стрелкой) и ног. 5. Плавание на груди одна рука вверху, другая прижата к бедру. 6. Обучение скольжению и на спине с работой ногами доска прижата руками к груди. 7. Плавание на спине с доской, на одних ногах. 8. Плавание на спине без доски, руки прижаты к бедрам. 9. Плавание на спине одна рука вверху, другая прижата к бедру. Игры: «Винт», «Крокодилы на охоте», «Лягушки - квакушки», «Ныряльшики», «Водолазы», «Дельфины» **Самостоятельная работа студентов:** Выполнять упражнения, которые разучивали перед уроком плавания: работу	3	**2**

		ногами и мельницы руками вперед и назад. **Цель**: обучение правильной работе ногами и руками кролем на груди и на спине в воде. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди и на спине (с работой рук и ног); - ознакомиться с основами обучения технике плавания кролем на груди **Учебное задание:** 1. Выдохи в воду. 2. Упражнения «Звездочка» и «Поплавок». 3. Скольжение на груди, скольжение на груди, с работой ногами и руками. 4. Скольжение на спине, скольжение на спине, с работой ногами и руками. **Рекомендации по изучению темы:** при выполнении упражнений на суше, необходимо следить, что бы движения выполнялись ногами почти прямыми и оптимально напряженными от бедра, а носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. Упражнение «Мельница, выполнять круговые движения прямыми руками с большой амплитудой. «Мельница» руками вперед и назад. **Вопросы для самоконтроля:** 1. Дать характеристику способу плавания кроль на спине (работа руками и ногами). 2. Как правильно выполнять гребок в воде на груди и на спине? Какова траектория движения рук? **Форма контроля:** 1. Выполнение выдохов в воду, скольжения на груди и на спине, скольжения на груди и на спине с работой ногами и руками. 2. Скольжение на груди без работы ног, с работой ногами 3. Скольжение на спине без работы ног, с работой ногами **Практическое занятие 3.** Методика совершенствования техники плавания способом кроль на груди и на спине. Содержание:		**3**

		Упражнения на суше: 1. Стоя, сидя и лежа работать ногами, лежа на бортике или на скамейке на груди и сидя на бортике на спине. 2. Упражнения мельница руками вперед и назад. Упражнения в воде. 1. Совершенствование упражнений на дыхание в воде (у неподвижной и подвижной опоры) 2. Совершенствование упражнений на гидростатическую невесомость: звездочка, поплавок, лежание на груди. 3. Совершенствование скольжения на груди с выдохом в воду. 4. Совершенствование скольжения на груди с выдохом в воду и с работой ногами. 5. Совершенствование скольжению на груди и на спине без работы ног с работой ногами. 6. Совершенствование скольжению на груди и на спине с работой ногами. 7. Игры: «Ныряльщики», «Водолазы», «Торпеды», «Дельфины», «Удержись» **Самостоятельная работа студентов:** Выполнять упражнения, на работу руками с дыханием в правую и левую сторону **Цель**: обучение правильной работе ногами и руками кролем на груди и на спине в воде в сочетании с дыханием. Постановка правильного дыхания при плавании на груди и на спине **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди в сочетании с дыханием в стороны и на спине; - ознакомиться с основами обучения технике плавания кролем на груди с дыханием 3х3. **Учебное задание:** 1. 1. Выдохи в воду у неподвижной опоры, вдох выполнять в правую и левую сторону. 2. Скольжение на груди, скольжение на груди, с работой ногами. 3. Скольжение на груди с работой ногами и дыханием в сторону прижатой руки.		

		4. Скольжение на спине, скольжение на спине, с работой ногами и работой руками. **Рекомендации по изучению темы:** все упражнения , которые выполняются в воде, обязательно разучивать на суше. **Вопросы для самоконтроля:** 1. Дайте характеристику способу плавания кроль на груди и на спине (работа руками и ногами и постановкой дыхания). 2. Как правильно поставить технику дыхания в воде кролем на груди? **Форма контроля:** 1. Скольжение на груди без работы ног, с работой ногами и с правильным дыханием в сторону. 2. Скольжение на спине без работы ног, с работой ногами и с работой руками. **Практическое занятие 4.** Методика совершенствования техники плавания способом кроль на груди и на спине с дыханием. Содержание: Упражнения на суше: 1. Упражнения мельница руками вперед и назад 2. Упражнение мельница вперед с поворотом головы вправо и влево для вдоха Упражнения в воде. 1. Совершенствование дыхания в воде (у неподвижной и подвижной опоры), поворот головы вправо и влево. 2. Совершенствование скольжения на груди с выдохом в воду и поворотом головы для вдоха вправо и влево. 3. Совершенствование скольжения на груди с выдохом в воду и с работой ногами. 4. Совершенствование скольжений на груди и на спине без работы ног с работой руками. 5. Совершенствование скольжений на груди и на спине с работой ногами. 6. Плавание на груди с работой рук и ног, с постановкой правильного дыхания в сторону 3х3.		

		7. Обучение стартам в воду с тумбочки (подводящие упражнения: спады в воду сидя, стоя). 8. Обучение стартам на спине из воды. **Самостоятельная работа студентов:** Выполнять упражнения, на работу руками с дыханием в правую и левую сторону. **Цель**: обучение правильной работе ногами и руками кролем на груди с постановкой дыхания 3х3, на спине в воде в сочетании с дыханием. Постановка правильного дыхания при плавании на груди и на спине. Обучение стартам в воду с тумбочки и из воды на спине. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди в сочетании с дыханием 3х3 и на спине; - ознакомиться с основами обучения технике плавания кролем на груди с дыханием 3х3. - Обучение стартам в воду с тумбочки и из воды на спине. **Учебное задание:** 1. 1. Выдохи в воду при плавании с доской, вдох выполнять к прижатой руке в правую и левую сторону. 2. Плавание кролем на груди с дыханием 3х3 3. Плавание на спине, с работой ногами и работой руками. 4. Старты в воду с тумбочки и из воды. **Рекомендации по изучению темы:** все упражнения, которые выполняются в воде, обязательно разучивать на суше. **Вопросы для самоконтроля:** 2. 1. Дайте характеристику способу плавания кроль на груди и на спине (работа руками и ногами и постановкой дыхания). 3. 2. Как правильно научить выполнять старт с тумбочки? Записать последовательность упражнений **Форма контроля:**		

		1. Плавание на груди с работой ногами и с правильным дыханием в сторону 3х3. 2. Плавание на спине в координацию. **Практическое занятие 5.** Методика совершенствования техники плавания способом кроль на груди и на спине с дыханием. Обучение стартам с тумбочки. Содержание: Упражнения на суше: 1. Упражнения мельница руками вперед и назад 2. Упражнение мельница вперед с поворотом головы вправо и влево для вдоха. Упражнения в воде. 1. Совершенствование дыхания в воде , плавание с доской, одна рука держит доске, вторая работает, поворот головы для вдоха вправо и влево. 2. Совершенствование плавания на груди с выдохом в воду и поворотом головы для вдоха вправо и влево 3х3. 3. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине без работы ног (доска калабашка зажата бедрами) с работой руками. 4. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине с работой ногами. 5. Плавание на груди с работой рук и ног, с постановкой правильного дыхания в сторону 3х3. 6. Обучение стартам в воду с тумбочки (подводящие упражнения: спады в воду сидя, стоя). 7. Обучение стартам на спине из воды. **Самостоятельная работа студентов:** Выполнять упражнения, на работу руками с дыханием в правую и левую сторону. **Цель**: обучение правильной работе ногами и руками кролем на груди с постановкой дыхания 3х3, на спине в воде в сочетании с дыханием. Постановка правильного дыхания при плавании на груди и на спине. Обучение стартам в воду кролем на груди и на спине. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди в сочетании с дыханием 3х3 и на спине;		

		- ознакомиться с основами обучения технике плавания кролем на груди с дыханием 3х3. - Обучение стартам в воду. - Проплывание отрезка 25 м. кролем на груди и на спине со старта. **Учебное задание:** 4. 1. Выдохи в воду при плавании с доской, вдох выполнять к прижатой руке в правую и левую сторону. 2. Плавание кролем на груди с дыханием 3х3 3. Плавание на спине, с работой ногами и работой руками. 4. Старты в воду с тумбочки. 5. Старты из воды на спине. **Рекомендации по изучению темы:** все упражнения, которые выполняются в воде, обязательно разучивать на суше. **Вопросы для самоконтроля:** 5. 1. Дайте характеристику способу плавания кроль на груди и на спине (работа руками и ногами и постановкой дыхания). 6. 2. Как правильно научить выполнять старт с тумбочки? Записать последовательность упражнений. 7. 3. Как правильно выполнить старт на спине из воды? **Форма контроля:** 3. Проплыть кролем на груди с дыханием 3х3 дистанцию 25 метров со старта. 4. Проплыть на спине дистанцию 25 метров со старта из воды.		
	Название раздела 5	**Методика обучения спортивным способам плавания брасс и баттерфляй – дельфин (занятия со студентами в бассейне)**		
		Практические занятия 6,7,8. Методика обучения техники плавания способом брасс. Совершенствование стартам с тумбочки с выходом брассом. **Содержание:** Упражнения на суше:	**3**	**8**

		1. Упражнения на постановку работы рук при плавании брассом 2. Упражнение на постановку работы ног стоя, сидя, лежа при плавании брассом **1.** Упражнения в воде. 3. 1. Обучение плаванию ног брассом у неподвижной опоры 4. 2. Обучение плаванию на ногах брассом с подвижной опорой (с доской в руках). 5. 3. Обучение плаванию на руках брассом (доска –калабашка, зажата бедрами) 6. 4.Совершенствование плавания кролем на груди с работой ногами 4х25 м 7. 5. Совершенствование плавания кролем на спине и с работой ногами 4х25 м 8. 6. Обучение стартам в воду с тумбочки (подводящие упражнения: спады в воду сидя, стоя). 9. 7. Обучение стартам на спине из воды. **Самостоятельная работа студентов:** Выполнять подводящие упражнения, на работу руками и ногами брассом **Цель**: обучение правильной работе ногами и руками способом брасс. Обучение стартам в воду. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для плавания брассом; - обучение работе рук при плавании способом брасс. - обучение работе ног при плавании способом брасс. - Обучение стартам в воду. - Совершенствование техники способами кролем на груди и на спине **Учебное задание:** 8. 1. Работа ногами брассом с доской. 2. Работа руками брассом с доской 3. Плавание на кролем на груди, с работой ногами и работой руками. 4. Плавание на спине, с работой ногами и работой руками. 5. Старты в воду с тумбочки. 6. Старты из воды на спине. **Рекомендации по изучению темы:** все упражнения, которые выполняются в воде,		

		обязательно разучивать на суше. **Вопросы для самоконтроля:** 9. 1. Дать характеристику способу плавания брассом (работа руками и ногами и постановкой дыхания). 10. 2. Как правильно научить выполнять старт с тумбочки? Записать последовательность упражнений. 11. 3. Как правильно выполнить старт на спине из воды? **Форма контроля:** 1.Выполнить упражнение на ногах брассом с доской 2. Выполнить упражнение на руках брассом с доской **Практические занятия 9,10,11.** Методика обучения техники плавания способом баттерфляй. Совершенствование стартам с тумбочки с выходом способом дельфин. **Содержание:** Упражнения на суше: 10. Упражнения на постановку работы рук при плавании способом дельфин 11. Упражнение на постановку работы ног стоя, способом дельфин **1.** Упражнения в воде. 12. 1. Обучение плаванию ног волна-дельфин, руки стрелкой в скольжении на груди, на боку, на спине 13. 2. Обучение плаванию на ногах дельфином с подвижной опорой (с доской в руках). 14. 3. Обучение плаванию на руках дельфином (доска –калабашка, зажата бедрами) 15. 4.Совершенствование плавания кролем на груди с работой ногами 4х25 м 16. 5. Совершенствование плавания кролем на спине и с работой ногами 4х25 м 17. 6. Обучение стартам в воду с тумбочки (подводящие упражнения: спады в воду сидя, стоя), с выходом из воды дельфином 18. 7. Обучение стартам на спине из воды. **Самостоятельная работа студентов:** Выполнять подводящие упражнения, на работу руками и ногами дельфином		

		Цель: обучение правильной работе ногами и руками способом дельфин. Обучение стартам в воду с выходом способом дельфин. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для плавания дельфин; - обучение работе рук при плавании способом дельфин. - обучение работе ног при плавании способом дельфин. - Обучение стартам в воду с выходом способом дельфин - Совершенствование техники способами кролем на груди и на спине **Учебное задание:** 12. 1. Работа ногами дельфин в скольжении и с доской. 2. Работа руками дельфином с доской 3. Плавание кролем на груди, с работой ногами и работой руками и дыханием 3х3. 4. Плавание на спине, с работой ногами и работой руками. 5. Старты в воду с тумбочки. **Рекомендации по изучению темы:** все упражнения, которые выполняются в воде, обязательно разучивать на суше. **Вопросы для самоконтроля:** 13. 1. Дать характеристику способу плавания дельфин (работа руками и ногами и постановкой дыхания). 14. 2. Как правильно научить выполнять старт с тумбочки с выходом способом дельфин. Записать последовательность упражнений. 15. 3. Как правильно выполнить поворот способом дельфин? **Форма контроля:** 1.Выполнить упражнение на ногах дельфином в скольжении руки стрелкой. 2. Выполнить упражнение на руках дельфином с доской **Практические занятия 12,13,14.** Методика совершенствования техники плавания способом брасс и дельфин. Совершенствование стартам с тумбочки. **Содержание:** Упражнения на суше:		

		19. Упражнения на постановку работы рук при плавании брассом и дельфином 20. Упражнение на постановку работы ног стоя, сидя, лежа при плавании брассом и дельфином стоя **1.** Упражнения в воде. 21. 1. Совершенствование плавания на ногах брассом с подвижной опорой (с доской в руках). 22. 2. Совершенствование плавания на руках брассом (доска –калабашка, зажата бедрами) 23. 3.Совершенствование плавания кролем на груди с работой ногами 4х25 м 24. 4. Совершенствование плавания кролем на спине и с работой ногами 4х25 м 25. 5. Совершенствование плавания ноги дельфин 26. 6. Совершенствование плавания руки дельфин 27. 28. 7. Совершенствование стартов с тумбочки. **Самостоятельная работа студентов:** Выполнять подводящие упражнения, на работу руками и ногами брассом и дельфином **Цель**: Совершенствование правильной работе ногами и руками способом брасс и дельфин. Совершенствование стартов в воду. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для плавания брассом и дельфином - Совершенствование работе рук при плавании способом брасс и дельфин. - Совершенствование работе ног при плавании способом брасс и дельфин. - Совершенствование стартов в воду. - Совершенствование техники способами кролем на груди и на спине **Учебное задание:** 16. 1. Работа ногами брассом и дельфином с доской. 2. Работа руками брассом и дельфином с доской 3. Плавание кролем на груди, с работой ногами и работой руками. 4. Плавание на спине, с работой ногами и работой руками.		

		5. Старты в воду с тумбочки. 6. Старты из воды на спине. **Рекомендации по изучению темы:** все упражнения, которые выполняются в воде, обязательно разучивать на суше. **Вопросы для самоконтроля:** 17. 1. Дать характеристику способам плавания брассом и дельфин (работа руками и ногами и постановкой дыхания). 18. 2. Как правильно научить выполнять старт с тумбочки с выходом из воды брассом и дельфином? Записать последовательность упражнений. 19. 3. Как правильно выполнить старт на спине из воды с выходом из воды? **Форма контроля:** 1.Выполнить упражнение на ногах брассом с доской и дельфином в скольжении без доски 2. Выполнить упражнение на руках брассом и дельфином с доской **Практические занятия 15,16,17.** Методика обучения техники плавания способом брасс в координацию с дыханием. Совершенствование стартам с тумбочки с выходом брассом. **Содержание:** Упражнения на суше: 29. Упражнения на постановку работы рук при плавании брассом с дыханием 30. Упражнение на постановку работы ног стоя, сидя, лежа при плавании брассом **1.** Упражнения в воде. 31. 1. Обучение плаванию на ногах брассом с подвижной опорой (с доской в руках). 32. 2. Обучение плаванию на руках брассом с постановкой дыхания (доска – калабашка, зажата бедрами) 33. 3.Совершенствование плавания кролем на груди с работой ногами 4х25 м 34. 4. Совершенствование плавания кролем на спине и с работой ногами 4х25 м 35. 5. Совершенствование стартов в воду с тумбочки 36. 6. Обучение стартам на спине из воды.		

		Самостоятельная работа студентов: Выполнять подводящие упражнения, на работу руками и ногами брассом, с дыханием **Цель**: обучение правильной работе ногами и руками способом брасс с постановкой дыхание . Совершенствование стартов в воду. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для плавания брассом с дыханием; - обучение работе рук при плавании способом брасс с дыханием. - обучение работе ног при плавании способом брасс. - Обучение плаванию способом брасс в координацию. - Совершенствование техники способами кролем на груди и на спине **Учебное задание:** 20. 1. Работа ногами брассом с доской. 2. Работа руками брассом с доской с дыханием 3. Плавание на кролем на груди, с работой ногами и работой руками. 4. Плавание на спине, с работой ногами и работой руками. 5. Старты в воду с тумбочки. 6. Старты из воды на спине. **Рекомендации по изучению темы:** все упражнения, которые выполняются в воде, обязательно разучивать на суше. **Вопросы для самоконтроля:** 21. 1. Дать характеристику способу плавания брассом (работа руками и ногами и постановкой дыхания). 22. 2. Как правильно научить выполнять старт с тумбочки с выходом из воды брассом? Записать последовательность упражнений. **Форма контроля:** 1.Выполнить упражнение на ногах брассом с доской 2. Выполнить упражнение на руках брассом с доской 3. Проплыть в координацию способом брасс		

		Практические занятия 18,19,20. Методика обучения техники плавания способом баттерфляй (дельфин) с дыханием. Совершенствование стартам с тумбочки с выходом способом дельфин. **Содержание:** Упражнения на суше: 37. Упражнения на постановку работы рук при плавании способом дельфин 38. Упражнение на постановку работы ног стоя, способом дельфин 39. Упражнение на дыхание способом дельфин **1.** Упражнения в воде. 40. 1. Совершенствование плавания на ногах волна-дельфин, руки стрелкой в скольжении на груди, на боку, на спине 41. 2. Совершенствование плавания на ногах дельфином с подвижной опорой (с доской в руках). 42. 3. Обучение плаванию на руках дельфином с постановкой дыхания в конце гребка (доска –калабашка, зажата бедрами) 43. 4.Совершенствование плавания кролем на груди с работой ногами 4х25 м 44. 5. Совершенствование плавания кролем на спине и с работой ногами 4х25 м 45. 6. Обучение стартам в воду с тумбочки (подводящие упражнения: спады в воду сидя, стоя), с выходом из воды дельфином 46. 7. Обучение поворотам способом дельфин. **Самостоятельная работа студентов:** Выполнять подводящие упражнения, на работу руками и ногами дельфином с дыханием. **Цель**: обучение правильной работе ногами и руками способом дельфин и дыханию. Обучение стартам в воду с выходом способом дельфин. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для плавания дельфин; - обучение работе рук при плавании способом дельфин с постановкой дыхания. - Совершенствование работы ног при плавании способом дельфин. - Обучение стартам в воду с выходом способом дельфин - Совершенствование техники способами кролем на груди и на спине **Учебное**		

		задание: 23. 1. Работа ногами дельфин в скольжении и с доской. 2. Работа руками дельфином с доской и с дыханием. 3. Плавание кролем на груди, с работой ногами и работой руками и дыханием 3х3. 4. Плавание на спине, с работой ногами и работой руками. 5. Старты в воду с тумбочки и повороты способом дельфин. **Рекомендации по изучению темы:** все упражнения, которые выполняются в воде, обязательно разучивать на суше. **Вопросы для самоконтроля:** 24. 1. Дать характеристику способу плавания дельфин (работа руками и ногами и постановкой дыхания). 25. 2. Как правильно научить выполнять старт с тумбочки с выходом способом дельфин. Записать последовательность упражнений. 26. 3. Как правильно выполнить поворот способом дельфин? **Форма контроля:** 1.Выполнить упражнение на ногах дельфином в скольжении руки стрелкой. 2. Выполнить упражнение на руках дельфином с доской и с дыханием 3. Проплыть способом дельфин в полной координации с дыханием. **Практические занятия 21,22,23.** Методика совершенствования техники плавания способом брасс и дельфин с дыханием. Совершенствование стартам с тумбочки и поворотам брассом и дельфином. **Содержание:** Упражнения на суше: 47. Упражнения на постановку работы рук при плавании брассом и дельфином с дыханием. 48. Упражнение на постановку работы ног стоя, сидя, лежа при плавании брассом и дельфином стоя **1.** Упражнения в воде. 49. 1. Совершенствование плавания на ногах брассом и дельфином с подвижной опорой (с доской в руках).		

		50. 2. Совершенствование плавания на руках брассом и дельфином с дыханием (доска –калабашка, зажата бедрами) 51. 3.Совершенствование плавания кролем на груди с работой ногами 4х25 м 52. 4. Совершенствование плавания кролем на спине и с работой ногами 4х25 м 53. 5. Совершенствование плавания ноги брасс, дельфин с дыханием 54. 6. Совершенствование плавания руки брасс, дельфин с дыханием 55. 7. Плавание брассом и дельфином в полную координацию 56. 8. Совершенствование стартов с тумбочки с выходом брассом и дельфином. **Самостоятельная работа студентов:** Выполнять подводящие упражнения, на работу руками и ногами брассом и дельфином **Цель**: Совершенствование правильной работы ногами и руками способом брасс и дельфин с дыханием в координацию. Совершенствование стартов в воду. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для плавания брассом и дельфином с дыханием в полную координацию. - Совершенствование работы рук при плавании способом брасс и дельфин с дыханием. - Совершенствование работы ног при плавании способом брасс и дельфин. - Плавание способами брасс и дельфин в координацию с дыханием. - Совершенствование стартов в воду. - Совершенствование техники способами кролем на груди и на спине **Учебное задание:** 1. Работа ногами брассом и дельфином с доской. 2. Работа руками брассом и дельфином с доской с дыханием. 3. Плавание в координацию брассом и дельфином с дыханием. 4. Плавание кролем на груди, с работой ногами и работой руками. 5. Плавание на спине, с работой ногами и работой руками. 6. Старты в воду с тумбочки с выходом брассом и дельфином. 7. Старты из воды на спине. **Рекомендации по изучению темы:** все упражнения, которые выполняются в воде,		

		обязательно разучивать на суше. **Вопросы для самоконтроля:** 27. 1. Дать характеристику способам плавания брассом и дельфин (работа руками и ногами и постановкой дыхания). 28. 2. Как правильно научить выполнять старт с тумбочки с выходом из воды брассом и дельфином? Записать последовательность упражнений. **Форма контроля:** 1.Выполнить упражнение на ногах брассом с доской и дельфином в скольжении без доски 2. Выполнить упражнение на руках брассом и дельфином с доской с дыханием. **Экзамен 100 метров комплексным плаванием**		

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

	Название раздела 1	**Научно-теоретические основы плавания**
1**Б1.0.27.02**	**Тема 1.1.** История развития плавания.	**Лекции** Развитие плавание за рубежом. Развитие плавания в России. Общая характеристика, особенности и классификация плавания. Плавание как физическое действие, как учебный предмет. Виды плавания. Способы спортивного плавания. Плавание в системе физического воспитания и спорта.
	Основы гидродинамики и биомеханики.	Силы, действующие при плавании. Понятие плавучести. Статическое и динамическое плавание. Плавучесть. Угол атаки тела и кисти. **Контрольные вопросы:** 1. Общая характеристика, особенности и классификация плавания. 2. Плавание в системе физического воспитания и спорта. **Задания:** демонстрация спортивных способов плавания. **Самостоятельная работа студентов** Развитие плавание за рубежом. Развитие плавания в России. **Рекомендации по изучению темы:** посмотреть соревнования по плаванию, и обратить внимание на технику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными пловцами. **Вопросы для самоконтроля:**

		3. Дать характеристику плаванию как физическое действие, как учебный предмет. Виды плавания. Способы спортивного плавания. 4. Назвать силы, действующие при плавании. Понятие плавучести. Статическое и динамическое плавание. Плавучесть. Угол атаки тела и кисти. **Форма контроля:** тестирование.
1.2.	**Тема 1.2.** Физические свойства воды. Силы, действующие при плавании. Анатомические и физиологические основы плавания	**Лекции** Физические свойства воды: плотность, вязкость, текучесть, теплоемкость, теплопроводность. Закон Архимеда. Плавучесть и равновесие. Сила лобового сопротивления, подъемная и топящая сила, движущая сила, лобовое сопротивление. Варианты гребков. Силы гидродинамического сопротивления. Сопротивление трения и формы. Волновое сопротивление. Анатомическое строение тела. Максимальное потребление кислорода. Преимущество пловца: большие габариты тела и «рычаги». Площадь гребущих поверхностей: кисть и стопа. Подвижность в суставах. **Контрольные вопросы:** 1. Знать физические свойства воды. 2. Силы, действующие на человека при плавании 3. Анатомические и физиологические основы плавания. **Задания:** демонстрация спортивных способов плавания. **Самостоятельная работа студентов** Сила лобового сопротивления, подъемная и топящая сила, движущая сила, лобовое сопротивление. Варианты гребков. Силы гидродинамического сопротивления. Сопротивление трения и формы. **Рекомендации по изучению темы:** посмотреть соревнования по плаванию, и обратить внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными пловцами. **Вопросы для самоконтроля:** 1.Какой путь энергообеспечения при плавании на короткие длинные дистанции? 2. К какой группе видов спорта относится плавание? 3. Определить правильное соотношение физических свойств теплопроводностии плотности у воды и воздуха. **Форма контроля:** фронтальный опрос, тестирование.
	Название раздела 2	**Техника Спортивных способов плавания**
2.1.	**Тема 2.1.**	**Лекции**

	Понятие техники плавания.	Техника плавания, техника спортивного плавания. Форма техники, содержание, эффективность, экономичность техники, стабильность техники, цикл, шаг, темп, ритм, фазы движения, периоды. Техника плавания способом кроль на груди: положение тела и общая характеристика способа, дыхание, движения ног, движения ног, общая координация движений. Техника плавания способом кроль на спине: положение тела и общая характеристика способа, дыхание, движения ног, движения ног, общая координация движений. Техника плавания способом брасс: положение тела и общая характеристика способа, дыхание, движения ног, движения ног, общая координация движений. Техника плавания способом баттерфляй (дельфин): положение тела и общая характеристика способа, дыхание, движения ног, движения ног, общая координация движений. Техника выполнения стартов и поворотов. **Контрольные вопросы:** 1. Что составляет основу техники плавания любым способом (дельфин, на спине, брасс, кроль)? 2. Какие разновидности кроля существуют в настоящее время? 3. Какая фаза работы ног называется опорной при плавании кролем на спине? 4. Чем отличается открытый поворот от закрытого? 5. При каком способе плавания старт выполняется из воды? **Задания:** демонстрация стартов и поворотов, спортивных способов плавания. **Самостоятельная работа студентов** Выполнение стартов и поворотов в четырех способах плавания. **Рекомендации по изучению темы:** посмотреть соревнования по плаванию, и обратить внимание на выполнение стартов и поворотов во всех способах плавания квалифицированными пловцами. **Вопросы для самоконтроля:** 1.При старте пловца с тумбочки какая фаза следует после фазы входа в воду? 2. Под каким углом наиболее эффективно входить в воду при старте с тумбочки? 3. Какие разновидности кроля существуют в настоящее время? **Форма контроля:** тестирование.
	Название раздела 3	**Методика обучения плаванию**
3.1.	**Тема 3.1.** Принципы, методы, средства обучения плаванию.	**Лекции** Обще педагогические принципы: научности, наглядности, сознательности и активности, доступности, последовательности, прочности, динамичности, систематичности, принцип воспитывающего обучения,

	Общая схема и этапы обучения плаванию. Прикладное плавание	всесторонности, принцип оздоровительной и прикладной направленности, принцип связи теории с практикой, природосообразности. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Средства обучения: общеразвивающие. Подготовительные, специальные физические упражнения. Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды, упражнения для обучения дыханию, погружения, всплывание, лежание, скольжения, прыжки в воду, подвижные игры в воде. Специальные упражнения классифицируются по: использованию дополнительных средств и приспособлений, по способу их выполнения, длине составных частей упражнений, по интенсивности. Общая схема: обучение дыханию, работе ног, обучение согласованию дыхания с работой ног, обучение работе рук, обучение согласованию работы рук, ног и дыхания. Четыре этапа обучения плаванию: 1- формирование первоначального представления о способе плавания. 2-разучивание отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. 3 – закрепление и работа над ошибками. 4- углубленное разучивание и совершенствование. Общая характеристика прикладного плавания. Основные виды: преодоление водных преград, ныряние и прыжки в воду, спасение утопающих. Способы прикладного плавания: брасс на спине, плавание на боку, спортивные способы и различные комбинированные варианты. Техника спасения утопающих: вход в воду, подплывание к тонущему, освобождение от возможных захватов, транспортировка к берегу. Оказание первой помощи на берегу. **Контрольные вопросы:** 1. Из каких частей состоит урок по плаванию? 2. Сколько времени длится каждая часть урока? 3. Как называется основной документ, регламентирующий организацию соревнований по плаванию 4. Что означает принцип прикладной направленности? 5. Какие плавательные отрезки считаются короткими, длинными? **Задания:** просмотр видеофильмов по безопасности на открытых водоемах. **Самостоятельная работа студентов** Принципы, методы, средства обучения плаванию. Этапы обучения плаванию. **Рекомендации по изучению темы:** посмотреть видеофильм, спасение утопающих на водоемах. Опасные и незнакомые места для купания.

		Вопросы для самоконтроля: 1.Какова техника спасения утопающих? 2. Что относится к спасательному инвентарю? 3. Какие этапы существуют по спасению утопающих? 4. Как пострадавшему оказать первую помощь на берегу? **Форма контроля:** индивидуальный опрос.
МОДУЛЬ №2 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ		
	Название раздела 4	**Методика обучения спортивным способам плавания (занятия со студентами в бассейне)**
11.	**Тема 4.1.** Основы техники спортивных способов плавания. (Кроль на груди и на спине)	**Практическое занятие 1.** Методика обучения плаванию способом кроль на груди и на спине (с работой на ногах). Содержание: Упражнения на суше: 1. Стоя, сидя и лежа работать ногами. 2. Упражнения мельница на груди и на спине. 3. Упражнения в воде. 4. Обучение правильному дыханию в воде (у неподвижной и подвижной опоры) 5. Обучение упражнениям на гидростатическую невесомость: звездочка, поплавок, лежание на груди. 6. Обучение скольжению на груди с выдохом в воду. 7. Обучение скольжению на груди с выдохом в воду и с работой ногами. 8. Обучение скольжению на груди и на спине без работы ног с работой ногами. 9. Обучение скольжению на груди и на спине с работой ногами. 10. Игры: «Цапли», «Мостик», «Оттолкнись пятками», «Ныряльшики», «Водолазы», «Торпеды» **Самостоятельная работа студентов:** Выполнять упражнения, которые разучивали перед уроком плавания: работу ногами и мельницы вперед и назад. **Цель**: обучение правильной работе ногами кролем на груди и на спине в воде. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди и на спине; - ознакомиться с основами обучения технике плавания кролем на груди **Учебное задание:**

		1. Выдохи в воду. 2. Упражнения «Звездочка» и «Поплавок». 3. Скольжение на груди, скольжение на груди, с работой ногами. 4. Скольжение на спине, скольжение на спине, с работой ногами. **Рекомендации по изучению темы:** при выполнении упражнений на суше, необходимо следить, что бы движения выполнялись ногами почти прямыми и оптимально напряженными от бедра, а носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. Упражнение «Мельница, выполнять круговые движения прямыми руками с большой амплитудой. **Вопросы для самоконтроля:** 1. Дать характеристику способу плавания кроль на груди (работа руками и ногами). 2. С чего лучше начать обучение плаванию в воде? **Форма контроля:** выполнение выдохов в воду, скольжения на груди, скольжения на груди с работой ногами и руками. 1. Скольжение на груди без работы ног, с работой ногами 2. Скольжение на спине без работы ног, с работой ногами **Практическое занятие 2.** Методика обучения плаванию способом кроль на груди и на спине (с работой рук и ног). Содержание: Упражнения на суше: 1. Стоя, сидя и лежа работать ногами. 2. Упражнения мельница на груди и на спине. Упражнения в воде. 1. Обучение правильному дыханию в воде (у неподвижной и подвижной опоры) 2. Обучение упражнениям на гидростатическую невесомость: звездочка, поплавок, лежание на груди и на спине. 3. Обучение скольжению на груди с выдохом в воду и с работой ногами. 4. Обучение скольжению на груди с работой рук (руки стрелкой) и ног. 5. Плавание на груди одна рука вверху, другая прижата к бедру. 6. Обучение скольжению и на спине с работой ногами доска прижата руками к груди. 7. Плавание на спине с доской, на одних ногах.

		8. Плавание на спине без доски, руки прижаты к бедрам. 9. Плавание на спине одна рука вверху, другая прижата к бедру. Игры: «Винт», «Крокодилы на охоте», «Лягушки - квакушки», «Ныряльшики», «Водолазы», «Дельфины» **Самостоятельная работа студентов:** Выполнять упражнения, которые разучивали перед уроком плавания: работу ногами и мельницы вперед и назад. **Цель**: обучение правильной работе ногами и руками кролем на груди и на спине в воде. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди и на спине (с работой рук и ног); - ознакомиться с основами обучения технике плавания кролем на груди **Учебное задание:** 1. Выдохи в воду. 2. Упражнения «Звездочка» и «Поплавок». 3. Скольжение на груди, скольжение на груди, с работой ногами и руками. 4. Скольжение на спине, скольжение на спине, с работой ногами и руками. **Рекомендации по изучению темы:** при выполнении упражнений на суше, необходимо следить, что бы движения выполнялись ногами почти прямыми и оптимально напряженными от бедра, а носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. Упражнение «Мельница, выполнять круговые движения прямыми руками с большой амплитудой. «Мельница» руками вперед и назад. **Вопросы для самоконтроля:** 1. Дать характеристику способу плавания кроль на спине (работа руками и ногами). 2. Как правильно выполнять гребок в воде на груди и на спине? Какова траектория движения рук? **Форма контроля:** **1.** Выполнение выдохов в воду, скольжения на груди и на спине, скольжения на груди и на спине с работой ногами и руками. 2. Скольжение на груди без работы ног, с работой ногами 3. Скольжение на спине без работы ног, с работой ногами

		Практическое занятие 3. Методика совершенствования техники плавания способом кроль на груди и на спине. Содержание: Упражнения на суше: 1. Стоя, сидя и лежа работать ногами, лежа на бортике или на скамейке на груди и сидя на бортике на спине. 2. Упражнения мельница руками вперед и назад. 3. Упражнения в воде. 4. Совершенствование упражнений на дыхание в воде (у неподвижной и подвижной опоры) 5. Совершенствование упражнений на гидростатическую невесомость: звездочка, поплавок, лежание на груди. 6. Совершенствование скольжения на груди с выдохом в воду. 7. Совершенствование скольжения на груди с выдохом в воду и с работой ногами. 8. Совершенствование скольжению на груди и на спине без работы ног с работой ногами. 9. Совершенствование скольжению на груди и на спине с работой ногами. 10. Игры: «Ныряльщики», «Водолазы», «Торпеды», «Дельфины», «Удержись» **Самостоятельная работа студентов:** Выполнять упражнения, на работу руками с дыханием в правую и левую сторону **Цель**: обучение правильной работе ногами и руками кролем на груди и на спине в воде в сочетании с дыханием. Постановка правильного дыхания при плавании на груди и на спине **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди в сочетании с дыханием в стороны и на спине; - ознакомиться с основами обучения технике плавания кролем на груди с дыханием 3х3. **Учебное задание:** 1. 1. Выдохи в воду у неподвижной опоры, вдох выполнять в правую и левую сторону. 2. 2. Скольжение на груди, скольжение на груди, с работой ногами. 3. 3. Скольжение на груди с работой ногами и дыханием в сторону прижатой руки. 4. 4. Скольжение на спине, скольжение на спине, с работой ногами и работой руками. **Рекомендации по изучению темы:** все упражнения , которые выполняются в воде, обязательно разучивать на суше.

		Вопросы для самоконтроля: 1. 1. Дайте характеристику способу плавания кроль на груди и на спине (работа руками и ногами и постановкой дыхания). 2. 2. Как правильно поставить технику дыхания в воде кролем на груди? **Форма контроля:** 1. Скольжение на груди без работы ног, с работой ногами и с правильным дыханием в сторону. 2. Скольжение на спине без работы ног, с работой ногами и с работой руками. **Практическое занятие 4.** Методика совершенствования техники плавания способом кроль на груди и на спине с дыханием. Содержание: Упражнения на суше: 1. Упражнения мельница руками вперед и назад 2. Упражнение мельница вперед с поворотом головы вправо и влево для вдоха Упражнения в воде. 3. Совершенствование дыхания в воде (у неподвижной и подвижной опоры), поворот головы вправо и влево. 4. Совершенствование скольжения на груди с выдохом в воду и поворотом головы для вдоха вправо и влево. 5. Совершенствование скольжения на груди с выдохом в воду и с работой ногами. 6. Совершенствование скольжений на груди и на спине без работы ног с работой руками. 7. Совершенствование скольжений на груди и на спине с работой ногами. 8. Плавание на груди с работой рук и ног, с постановкой правильного дыхания в сторону 3х3. 9. Обучение стартам в воду с тумбочки (подводящие упражнения: спады в воду сидя, стоя). 10. Обучение стартам на спине из воды. **Самостоятельная работа студентов:** Выполнять упражнения, на работу руками с дыханием в правую и левую сторону. **Цель**: обучение правильной работе ногами и руками кролем на груди с постановкй дыхания 3х3, на спине в воде в сочетании с дыханием. Постановка правильного дыхания при плавании на груди и на спине. Обучение стартам в воду с тумбочки и из воды на спине. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди в сочетании с

		дыханием 3х3 и на спине; - ознакомиться с основами обучения технике плавания кролем на груди с дыханием 3х3. - Обучение стартам в воду с тумбочки и из воды на спине. **Учебное задание:** 29. 1. Выдохи в воду при плавании с доской, вдох выполнять к прижатой руке в правую и левую сторону. 2. Плавание кролем на груди с дыханием 3х3 3. Плавание на спине, с работой ногами и работой руками. 4. Старты в воду с тумбочки и из воды. **Рекомендации по изучению темы:** все упражнения, которые выполняются в воде, обязательно разучивать на суше. **Вопросы для самоконтроля:** 30. 1. Дайте характеристику способу плавания кроль на груди и на спине (работа руками и ногами и постановкой дыхания). 31. 2. Как правильно научить выполнять старт с тумбочки? Записать последовательность упражнений **Форма контроля:** 1. Плавание на груди с работой ногами и с правильным дыханием в сторону 3х3. 2. Плавание на спине в координацию. **Практическое занятие 5.** Методика совершенствования техники плавания способом кроль на груди и на спине с дыханием. Обучение стартам с тумбочки. Содержание: Упражнения на суше: 1. Упражнения мельница руками вперед и назад 2. Упражнение мельница вперед с поворотом головы вправо и влево для вдоха. Упражнения в воде. 3. Совершенствование дыхания в воде , плавание с доской, одна рука держит доске, вторая работает, поворот головы для вдоха вправо и влево. 4. Совершенствование плавания на груди с выдохом в воду и поворотом головы для вдоха вправо и влево 3х3.

		5. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине без работы ног (доска калабашка зажата бедрами) с работой руками. 6. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине с работой ногами. 7. Плавание на груди с работой рук и ног, с постановкой правильного дыхания в сторону 3х3. 8. Обучение стартам в воду с тумбочки (подводящие упражнения: спады в воду сидя, стоя). 9. Обучение стартам на спине из воды. **Самостоятельная работа студентов:** Выполнять упражнения, на работу руками с дыханием в правую и левую сторону. **Цель**: обучение правильной работе ногами и руками кролем на груди с постановкой дыхания 3х3, на спине в воде в сочетании с дыханием. Постановка правильного дыхания при плавании на груди и на спине. Обучение стартам в воду кролем на груди и на спине. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди в сочетании с дыханием 3х3 и на спине; - ознакомиться с основами обучения технике плавания кролем на груди с дыханием 3х3. - Обучение стартам в воду. - Проплывание отрезка 25 м. кролем на груди и на спине со старта. **Учебное задание:** 32. 1. Выдохи в воду при плавании с доской, вдох выполнять к прижатой руке в правую и левую сторону. 2. Плавание кролем на груди с дыханием 3х3 3. Плавание на спине, с работой ногами и работой руками. 4. Старты в воду с тумбочки. 5. Старты из воды на спине. **Рекомендации по изучению темы:** все упражнения, которые выполняются в воде, обязательно разучивать на суше. **Вопросы для самоконтроля:** 33. 1. Дайте характеристику способу плавания кроль на груди и на спине (работа руками и ногами и

		постановкой дыхания). 34. 2. Как правильно научить выполнять старт с тумбочки? Записать последовательность упражнений. 35. 3. Как правильно выполнить старт на спине из воды? **Форма контроля:** 1. Проплыть кролем на груди с дыханием 3х3 дистанцию 25 метров со старта. 2. Проплыть на спине дистанцию 25 метров со старта из воды. **Практическое занятие 5. Экзамен.**

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий.	Трудоемкость (час)
Организация работы по плаванию в детских специализированных спортивных школах	Дискуссия	4
Организация занятий по плаванию	Круглый стол	4
Развитие двигательных качеств в плавании	Дебаты	1
Правила соревнований по плаванию. Судейская коллегия	Моделирование ситуации	1

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на лекционных занятиях.
2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы

самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Модуль №1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, ОСОБЕННОСТИ И КЛАССИФИКАЦИЯ ПЛАВАНИЯ Название раздела 1 **Научно-теоретические основы плавания** Тема **История развития плавания. Основы гидродинамики и биомеханики** .
Содержание
1. Развитие плавания в России и за рубежом. Основная характеристика плавания как физическое действие, как учебный предмет. Виды плавания. Способы спортивного плавания. 2. Силы, действующие при плавании. Понятие плавучести. 3. Статическое и динамическое плавание. 4. Плавучесть. Угол атаки тела и кисти.
Форма отчетности
(устный опрос, тестирование)
Тема **Физические свойства воды. Силы, действующие при плавании. Анатомические и физиологические основы плавания**
Содержание Сила лобового сопротивления, подъемная и топящая сила, движущая сила, лобовое сопротивление. Варианты гребков. Силы гидродинамического сопротивления. Сопротивление трения и формы. 1. Какой путь энергообеспечения при плавании на короткие длинные дистанции? 1. К какой группе видов спорта относится плавание? 2. Определить правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности воды и воздуха.

Форма отчетности устный опрос, тестирование.
Название раздела 2 **Техника Спортивных способов плавания**
Тема **Понятие техники плавания.**
Содержание **1.** Что составляет основу техники плавания любым способом (дельфин, на спине, брасс, кроль)? **2.** Какие разновидности кроля существуют в настоящее время? **3.** Какая фаза работы ног называется опорной при плавании кролем на спине? **4.** Чем отличается открытый поворот от закрытого? **5.** При каком способе плавания старт выполняется из воды? **6.** При старте пловца с тумбочки какая фаза следует после фазы входа в воду? **7.** Под каким углом наиболее эффективно входить в воду при старте с тумбочки? **Рекомендации по изучению темы:** посмотреть соревнования по плаванию, и обратить внимание на выполнение стартов и поворотов во всех способах плавания квалифицированными пловцами.
Форма отчетности устный опрос, тестирование
Название раздела 3 **Методика обучения плаванию**
Тема **Принципы, методы, средства обучения плаванию. Общая схема и этапы обучения плаванию.**
Содержание Принципы, методы, средства обучения плаванию. Этапы обучения плаванию. Из каких частей состоит урок по плаванию? Сколько времени длится каждая часть урока? Как называется основной документ, регламентирующий организацию соревнований по плаванию Что означает принцип прикладной направленности?

Какие плавательные отрезки считаются короткими, длинными? Какова техника спасения утопающих? Что относится к спасательному инвентарю? Какие этапы существуют по спасению утопающих? Как пострадавшему оказать первую помощь на берегу? Посмотреть видеофильм, спасение утопающих на водоемах. Опасные и незнакомые места для купания.
Форма отчетности устный опрос
МОДУЛЬ №2 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ
Название раздела 4 **Методика обучения спортивным способам плавания кроль на груди и на спине (практические занятия в бассейне)**
Тема **Основы техники спортивных способов плавания (кроль на груди и на спине)**
Содержание практического занятия №1 - ознакомиться с основами обучения технике плавания кролем на груди -сформировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди и на спине; -выполнять упражнения, которые разучивали перед уроком плавания: работу ногами и мельницы руками вперед и назад. при выполнении упражнений на суше, необходимо следить, что бы движения выполнялись ногами почти прямыми и оптимально напряженными от бедра, а носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. Упражнение «Мельница», выполнять круговые движения прямыми руками с большой амплитудой. Дать характеристику способу плавания кроль на груди и на спине (работа руками и ногами с дыханием). С чего лучше начать обучение плаванию в воде? - Составить комплекс упражнений разминки на суше и в воде. - Составить комплекс упражнений основной части занятия в воде - Разработать комплекс упражнений заключительной части занятия в воде
Форма отчетности устный опрос, фрейм-сравнение.
Содержание практического занятия №2 - ознакомиться с основами обучения технике плавания кролем на груди

- сформировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди и на спине (с работой рук и ног);

Обучение правильной работе ногами и руками кролем на груди и на спине в воде.
Выполнение упражнений, которые разучивали перед уроком плавания: работу ногами и мельницы руками вперед и назад.
Рекомендации по изучению темы: при выполнении упражнений на суше, необходимо следить, что бы движения выполнялись ногами почти прямыми и оптимально напряженными от бедра, а носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. Упражнение «Мельница, выполнять круговые движения прямыми руками с большой амплитудой. «Мельница» руками вперед и назад.
Дать характеристику способу плавания кроль на спине (работа руками и ногами).
Как правильно выполнять гребок в воде на груди и на спине? Какова траектория движения рук?
Составить комплекс упражнений разминки на суше и в воде.
Составить комплекс упражнений основной части занятия в воде
Разработать комплекс упражнений заключительной части занятия в воде

Форма отчетности
устный опрос, тестирование.

Содержание практического занятия №3

- ознакомиться с основами обучения технике плавания кролем на груди с дыханием 3х3.
- сформировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди в сочетании с дыханием в стороны и на спине;

Обучение правильной работе ногами и руками кролем на груди и на спине в воде в сочетании с дыханием. Постановка правильного дыхания при плавании на груди и на спине
Дать характеристику способам плавания кроль на груди и на спине (работа руками и ногами и постановкой дыхания).
Как правильно поставить технику дыхания в воде кролем на груди?
Составить комплекс упражнений разминки на суше и в воде.
Составить комплекс упражнений основной части занятия в воде
Составить комплекс упражнений заключительной части занятия в воде

Форма отчетности
устный опрос, тестирование

Содержание практического занятия №4

- Знать основы обучения технике плавания кролем на груди с дыханием 3х3.
- Сформулировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди в сочетании с дыханием 3х3 и на спине;
- Объяснить этапы обучения стартам в воду с тумбочки и из воды на спине.

Обучение правильной работе ногами и руками кролем на груди с постановкой дыхания 3х3, на спине в воде в сочетании с дыханием. Постановка правильного дыхания при плавании на груди и на спине. Обучение стартам в воду с тумбочки и из воды на спине.
Выполнять упражнения, на работу руками с дыханием в правую и левую сторону.
Рекомендации по изучению темы: все упражнения, которые выполняются в воде, обязательно разучивать на суше.
Дать характеристику способу плавания кроль на груди и на спине (работа руками и ногами и постановкой дыхания).
Как правильно научить выполнять старт с тумбочки? Записать последовательность упражнений.
Форма отчетности
устный опрос, тестирование

Содержание практического занятия №5
Научиться проводить обучение правильной работе ногами и руками кролем на груди с постановкой дыхания 3х3, на спине в воде в сочетании с дыханием. Постановка правильного дыхания при плавании на груди и на спине. Обучение стартам в воду кролем на груди и на спине. Выполнять упражнения, на работу руками с дыханием в правую и левую сторону.

- Сформировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди в сочетании с дыханием 3х3 и на спине;
- Ознакомиться с основами обучения технике плавания кролем на груди с дыханием 3х3.
- Обучение стартам в воду.

36. Знать методику обучения:
37. 1. Выдохи в воду при плавании с доской, вдох выполнять к прижатой руке в правую и левую сторону.
2. Плавание кролем на груди с дыханием 3х3
3. Плавание на спине, с работой ногами и работой руками.
4. Старты в воду с тумбочки.
5. Старты из воды на спине.
Рекомендации по изучению темы: все упражнения, которые выполняются в воде, обязательно разучивать на суше.
38. 1. Дать характеристику способу плавания кроль на груди и на спине (работа руками и ногами и постановкой дыхания).
2. Как правильно научить выполнять старт с тумбочки? Записать последовательность упражнений.
3. Как правильно выполнить старт на спине из воды?
Форма отчетности
устный опрос, тестирование

Название раздела 5

Методика обучения спортивным способам плавания брасс и баттерфляй – дельфин (занятия со студентами в бассейне)

Тема. Практических занятий 6,7,8.

Методика обучения техники плавания способом брасс. Совершенствование стартам с тумбочки с выходом брассом.

Содержание

Научиться выполнять подводящие упражнения, на работу руками и ногами брассом

Уметь поставить правильную работу ногами и руками способом брасс. Обучение стартам в воду.

- сформировать двигательные умения, характерные для плавания брассом;
- Научиться обучать правильной работе рук при плавании способом брасс.
- Научиться обучать правильной работе ног при плавании способом брасс.
- Обучение стартам в воду.

39. Овладеть техникой способами кролем на груди и на спине

Работе ногами брассом с доской.

Работе руками брассом с доской

Разобрать на этапы: Плавание на кролем на груди, с работой ногами и работой руками, плавание на спине, с работой ногами и работой руками.

Старты в воду с тумбочки. Старты из воды на спине.

40. 1. Дать характеристику способу плавания брассом (работа руками и ногами и постановкой дыхания).

2. Как правильно научить выполнять старт с тумбочки? Записать последовательность упражнений.

3. Как правильно выполнить старт на спине из воды?

Форма отчетности

устный опрос

Тема 9,10,11

Методика обучения техники плавания способом баттерфляй дельфин).

Совершенствование стартов с тумбочки с выходом способом дельфин.

Содержание

Составить комплекс упражнений на обучение правильной работе ногами и руками способом дельфин.

Комплекс упражнений по обучению стартам в воду с выходом способом дельфин.

- сформировать двигательные умения, характерные для плавания дельфин;
- обучение работе рук при плавании способом дельфин.
- обучение работе ног при плавании способом дельфин.
- обучение стартам в воду с выходом способом дельфин

- совершенствование техники способами кролем на груди и на спине

1. Дать характеристику способу плавания дельфин (работа руками и ногами и постановкой дыхания).

41. 2. Как правильно научить выполнять старт с тумбочки с выходом способом дельфин. Записать последовательность упражнений.

42. 3. Как правильно выполнить поворот способом дельфин?

Форма отчетности

устный опрос, тестирование.

Практические занятия 15,16,17

Методика обучения техники плавания способом брасс в координацию с дыханием.

Совершенствование стартам с тумбочки с выходом брассом.

Содержание

43. Дать характеристику способу плавания брассом (работа руками и ногами и постановкой дыхания).

Как правильно научить выполнять старт с тумбочки с выходом из воды брассом? Записать последовательность упражнений.

Обучение правильной работе ногами и руками способом брасс с постановкой дыхание. Совершенствование стартов в воду с выходом брассом.

Научиться выполнять подводящие упражнения, на работу руками и ногами брассом, с дыханием

- сформировать двигательные умения, характерные для плавания брассом с дыханием;
- знать методику обучения работе рук при плавании способом брасс с дыханием.
- обучение работе ног при плавании способом брасс.
- обучение плаванию способом брасс в координацию.

все упражнения, которые выполняются в воде, обязательно разучивать на суше.

Форма отчетности

устный опрос, тестирование.

Практические занятия 18,19,20

Тема

Методика обучения техники плавания способом баттерфляй (дельфин) с дыханием. Совершенствование стартам с тумбочки с выходом способом дельфин.

Содержание

Обучение правильной работе ногами и руками способом дельфин и дыханию. Обучение стартам в воду с выходом способом дельфин.

Выполнять на суше подводящие упражнения, на работу руками и ногами дельфином с дыханием.

- сформировать двигательные умения, характерные для плавания дельфин;
- обучение работе рук при плавании способом дельфин с постановкой дыхания.
- Совершенствование работы ног при плавании способом дельфин.

Дать характеристику способу плавания дельфин (работа руками и ногами и постановкой дыхания).
Как правильно научить выполнять старт с тумбочки с выходом способом дельфин. Записать последовательность упражнений.
Как правильно выполнить поворот способом дельфин?

Форма отчетности
устный опрос.

Практические занятия 21,22,23

Тема
Методика совершенствования техники плавания способом брасс и дельфин с дыханием. Совершенствование стартам с тумбочки и поворотам брассом и дельфином.

Содержание
Совершенствование правильной работы ногами и руками способом брасс и дельфин с дыханием в координацию. Совершенствование стартов в воду
Научиться выполнять на суше подводящие упражнения, на работу руками и ногами брассом и дельфином

- сформировать двигательные умения, характерные для плавания брассом и дельфином с дыханием в полную координацию.
- Совершенствование работы рук при плавании способом брасс и дельфин с дыханием.
- Совершенствование работы ног при плавании способом брасс и дельфин.

Дать характеристику способам плавания брассом и дельфин (работа руками и ногами и постановкой дыхания).
44. Как правильно научить выполнять старт с тумбочки с выходом из воды брассом и дельфином? Записать последовательность упражнений.

45.

Форма отчетности
устный опрос.

Заочная форма обучения

Модуль №1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, ОСОБЕННОСТИ И КЛАССИФИКАЦИЯ ПЛАВАНИЯ Название раздела 1 **Научно-теоретические основы плавания** Тема **История развития плавания. Основы гидродинамики и биомеханики** **Физические свойства воды. Силы, действующие при плавании. Анатомические и физиологические основы плавания**
Содержание
Развитие плавания в России и за рубежом. Основная характеристика плавания как физическое действие, как учебный предмет. Виды плавания. Способы спортивного плавания. Силы, действующие при плавании. Понятие плавучести. Статическое и динамическое плавание. Плавучесть. Угол атаки тела и кисти. Сила лобового сопротивления, подъемная и топящая сила, движущая сила, лобовое сопротивление. Варианты гребков. Силы гидродинамического сопротивления. Сопротивление трения и формы. Какой путь энергообеспечения при плавании на короткие длинные дистанции? К какой группе видов спорта относится плавание? Определить правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности воды и воздуха.
Форма отчетности
(тематический конспект), устный опрос.
Название раздела 2 **Техника Спортивных способов плавания** Тема **Понятие техники плавания.**
Содержание **1.** Что составляет основу техники плавания любым способом (дельфин, на спине, брасс, кроль)? **2.** Какие разновидности кроля существуют в настоящее время? **3.** Какая фаза работы ног называется опорной при плавании кролем на спине?

4. Чем отличается открытый поворот от закрытого? **5.** При каком способе плавания старт выполняется из воды? **6.** При старте пловца с тумбочки какая фаза следует после фазы входа в воду? **7.** Под каким углом наиболее эффективно входить в воду при старте с тумбочки? Рекомендации по изучению темы: посмотреть соревнования по плаванию, и обратить внимание на выполнение стартов и поворотов во всех способах плавания квалифицированными пловцами.
Форма отчетности устный опрос
Название раздела 3 **Методика обучения плаванию**
Тема **Принципы, методы, средства обучения плаванию. Общая схема и этапы обучения плаванию.**
Содержание Принципы, методы, средства обучения плаванию. Этапы обучения плаванию. Из каких частей состоит урок по плаванию? Сколько времени длится каждая часть урока? Как называется основной документ, регламентирующий организацию соревнований по плаванию Что означает принцип прикладной направленности? Какие плавательные отрезки считаются короткими, длинными? Какова техника спасения утопающих? Что относится к спасательному инвентарю? Какие этапы существуют по спасению утопающих? Как пострадавшему оказать первую помощь на берегу? Посмотреть видеофильм, спасение утопающих на водоемах. Опасные и незнакомые места для купания.
Форма отчетности устный опрос
МОДУЛЬ №2 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ
Название раздела 4 **Методика обучения спортивным способам плавания кроль на груди и на спине (практические занятия в бассейне)**

Тема **Основы техники спортивных способов плавания (кроль на груди и на спине)**
Содержание практического занятия №1 - ознакомиться с основами обучения технике плавания кролем на груди -сформировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди и на спине; -выполнять упражнения, которые разучивали перед уроком плавания: работу ногами и мельницы руками вперед и назад. при выполнении упражнений на суше, необходимо следить, что бы движения выполнялись ногами почти прямыми и оптимально напряженными от бедра, а носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. Упражнение «Мельница», выполнять круговые движения прямыми руками с большой амплитудой. Дать характеристику способу плавания кроль на груди и на спине (работа руками и ногами с дыханием). С чего лучше начать обучение плаванию в воде? - Составить комплекс упражнений разминки на суше и в воде. - Составить комплекс упражнений основной части занятия в воде - Разработать комплекс упражнений заключительной части занятия в воде
Содержание практического занятия №2 - ознакомиться с основами обучения технике плавания кролем на груди - сформировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди и на спине (с работой рук и ног); Обучение правильной работе ногами и руками кролем на груди и на спине в воде. Выполнение упражнений, которые разучивали перед уроком плавания: работу ногами и мельницы руками вперед и назад. Рекомендации по изучению темы: при выполнении упражнений на суше, необходимо следить, что бы движения выполнялись ногами почти прямыми и оптимально напряженными от бедра, а носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. Упражнение «Мельница, выполнять круговые движения прямыми руками с большой амплитудой. «Мельница» руками вперед и назад. Дать характеристику способу плавания кроль на спине (работа руками и ногами). Как правильно выполнять гребок в воде на груди и на спине? Какова траектория движения рук? Составить комплекс упражнений разминки на суше и в воде. Составить комплекс упражнений основной части занятия в воде Разработать комплекс упражнений заключительной части занятия в воде
Форма отчетности

устный опрос
Форма отчетности устный опрос, тестирование.
Содержание практического занятия №3 - ознакомиться с основами обучения технике плавания кролем на груди с дыханием 3х3. - сформировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди в сочетании с дыханием в стороны и на спине; Обучение правильной работе ногами и руками кролем на груди и на спине в воде в сочетании с дыханием. Постановка правильного дыхания при плавании на груди и на спине Дать характеристику способам плавания кроль на груди и на спине (работа руками и ногами и постановкой дыхания). Как правильно поставить технику дыхания в воде кролем на груди? Составить комплекс упражнений разминки на суше и в воде. Составить комплекс упражнений основной части занятия в воде Составить комплекс упражнений заключительной части занятия в воде
Форма отчетности устный опрос, тестирование
Содержание практического занятия №4 - Знать основы обучения технике плавания кролем на груди с дыханием 3х3. - Сформулировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди в сочетании с дыханием 3х3 и на спине; - Объяснить этапы обучения стартам в воду с тумбочки и из воды на спине. Обучение правильной работе ногами и руками кролем на груди с постановкой дыхания 3х3, на спине в воде в сочетании с дыханием. Постановка правильного дыхания при плавании на груди и на спине. Обучение стартам в воду с тумбочки и из воды на спине. Выполнять упражнения, на работу руками с дыханием в правую и левую сторону. Рекомендации по изучению темы: все упражнения, которые выполняются в воде, обязательно разучивать на суше. Дать характеристику способу плавания кроль на груди и на спине (работа руками и ногами и постановкой дыхания). Как правильно научить выполнять старт с тумбочки? Записать последовательность упражнений. **Форма отчетности** устный опрос, тестирование **Содержание практического занятия №5** Научиться проводить обучение правильной работе ногами и руками кролем на груди с постановкой дыхания 3х3, на спине в воде в сочетании с

дыханием. Постановка правильного дыхания при плавании на груди и на спине. Обучение стартам в воду кролем на груди и на спине. Выполнять упражнения, на работу руками с дыханием в правую и левую сторону.

- Сформировать двигательные умения, характерные для плавания кролем на груди в сочетании с дыханием 3х3 и на спине;
- Ознакомиться с основами обучения технике плавания кролем на груди с дыханием 3х3.
- Обучение стартам в воду.

46. Знать методику обучения:

47. 1. Выдохи в воду при плавании с доской, вдох выполнять к прижатой руке в правую и левую сторону.

2. Плавание кролем на груди с дыханием 3х3

3. Плавание на спине, с работой ногами и работой руками.

4. Старты в воду с тумбочки.

5. Старты из воды на спине.

Рекомендации по изучению темы: все упражнения, которые выполняются в воде, обязательно разучивать на суше.

48. 1. Дать характеристику способу плавания кроль на груди и на спине (работа руками и ногами и постановкой дыхания).

2. Как правильно научить выполнять старт с тумбочки? Записать последовательность упражнений.

3. Как правильно выполнить старт на спине из воды?

Форма отчетности

устный опрос, тестирование.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ П

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ-БИЛЕТ
по дисциплине «ПЛАВАНИЕ»

ВАРИАНТ 1

В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа

1.Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?
а) плотность б) теплопроводность в) текучесть г) теплоемкость

2. Как изменяется плотность человека при дыхании?
а) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе-уменьшается
б) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе - увеличивается
в) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе-уменьшается
г) при вдохе и выдохе плотность не изменяется

3. Какая температура воды наиболее благоприятна для учебно-тренировочных занятий в крытом (закрытом) бассейне?
а) 20-22°С б) 24-26°С в) 26-28°С г) 30-32°С

4. Какова взаимосвязь температуры воды и тренировочного процесса в бассейне при её незначительном понижении?
а) незначительное понижение t°-воды не отразится на тренировке
б) снижение t°-воды повысит утомляемость спортсменов
в) понижение t°-воды позволит менее комфортно производить работу и повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения
г) понижение t°-воды позволит более комфортно производить работу в воде, но повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения

5. Что означает статическое плавание?
а) отсутствие движения
б) двигательные действия руками и ногами
в) напряжение тела во время движений
г) напряжение мышц рук и ног во время гребков

6. В чем суть закона Архимеда?
а) на тело, погруженное в жидкость, действует сила тяжести
б) плавучесть тела определяется его плотностью
в) на тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, равная весу того количества жидкости, которое вытеснено погруженной частью тела
г) на тело в воде не действуют никакие силы, так как оно находится в невесомости

7. Что называется углом атаки тела?
а) положение тела по отношению к обтекаемому потоку, замеряется между продольной осью тела и направлением движения
б) положение конечностей тела по отношению к уровню воды
в) положение туловища к уровню воды
г) под каким углом тело входит в воду

8. Что означает угол атаки кисти?
а) угол между кистью и поверхностью воды
б) угол между плоскостью кисти и продольной осью туловища
в) угол между кистью и предплечьем
г) угол между плоскостью кисти и направлением потока

9. Куда направлена подъемная сила?
а) перпендикулярно вниз по отношению к направлению потока)
б) параллельно по отношению к потоку в) вверх

г) перпендикулярно вверх по отношению к направлению потока

10. Какие пловцы будут иметь преимущество, исходя из критерия размеров тела и конечностей?

а) только рост б) рост, объем грудной клетки

в) рост, объем грудной клетки, длина рук и ног

г) рост, объем грудной клетки, длина рук и ног, площадь (размеры) кистей и стопы

11. Как влияет количество жира в теле человека на плавучесть?

а) с увеличением количества жировой ткани плавучесть уменьшается

б) с увеличением количества жировой ткани плавучесть увеличивается

в) с увеличением количества жировой ткани плавучесть не изменяется

г) с уменьшением количества жировой ткани плавучесть увеличивается

12. Почему у женщин выше плавучесть, чем у мужчин?

а) у женщин объем жировой ткани относительно больше, у мужчин костно-мышечная ткань плотнее

б) женщины чаще имеют избыточный вес

в) женщины выносливее г) женщины имеют меньшие размеры тела, мужчины в среднем выше и тяжелее

13. К какой группе видов спорта относится плавание?

а) циклические б) ациклические

в) смешанные г) повторно-интервальные

14. Назовите критерий рациональности двигательных действий в плавании?

а) красота движений б) соответствие современному эталону (образцу)

в) эффективность решения двигательной задачи

г) правильность исполнения

15. Что такое темп плавания?

а) количество гребков на дистанции

б) количество вдохов-выдохов

в) длительность двигательного цикла

г) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени

(ключ: 1-а,2-б,3-в,4-в,5-а,6-в,7-а,8-г,9-г,10-г,11-б,12-а,13-а,14-в,15-г)

ВАРИАНТ 2

В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа

1. Какие разновидности кроля существуют в настоящее время?

а) 2-х,4-х,6-ударный кроль

б) 4-х и 8 ударный кроль

в) 2-х, 4-х, 10 ударный кроль

г) 4-х и 6 ударный кроль

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

А) на 1,5 б) на 2 в) на 3 г) на 4

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

а) при движении ноги вверх

б) при движении ноги вниз

в) при движении ноги вверх и вниз

г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

4. Чем характерны движения рук и ног при плавании брассом?

а) движения рук и ног поочередные

б) движения одновременные, но не симметричные

в) движение рук одновременное, ног поочередное

г) движения одновременные и симметричные

5. При старте пловца с тумбочки какая фаза следует после фазы входа в воду?

а) фаза выхода на поверхность б) фаза полета

в) фаза скольжения г) фаза начала плавательных движений
6. При каком способе плавания старт выполняется из воды?
а) кроль на груди б) кроль на спине
в) брасс г) баттерфляй
7. Какой поворот при плавании кролем на груди является наиболее скоростным?
а) открытый б) закрытый в) маятник г) сальто
8. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности?
а) потому что морская вода теплее речной
б) потому что морская вода менее плотная
в) потому что плотность морской воды больше, чем пресной
г) потому что в морской воде легче дышать
9. При какой температуре замерзает пресная вода
а) при 4°С б) при -5°С в) при -10°С г) при 0°С
10. Какая t°-воды наиболее благоприятна для занятий в открытом бассейне в зимнее время?
А) 25-27°С б) 29-31°С в) 33-35°С г)20-25°С
11. Какова взаимосвязь t°-воды и тренировочного процесса в бассейне при её повышении?
а) незначительное повышение t°-воды не отразится на тренировке
б) повышение t°-воды затруднит физическую работу в связи с затруднениями теплоотдачи, снижение эффекта переохлаждения
в) повышение t°-воды повысит теплоотдачу и повысит эффективность тренировочного процесса
г) на работе не отразится, а эффект переохлаждения снизится
12. Что означает динамическое плавание?
а) плавание с помощью разнообразных двигательных действий
б) неподвижное плавание
в) плавание в команде «Динамо»
г) фигуры в плавании
13. Что такое плавучесть?
а) физическое свойство материала
б) физическое свойство воды
в) способность двигаться на поверхности воды
г) способность тела держаться на поверхности воды
14. При плавании целесообразно изменять угол атаки тела?
а) по возможности его следует увеличивать
б) по возможности его следует уменьшать
в) не следует изменять
г) угол атаки не влияет на скорость и технику плавания
15. Куда направлена сила лобового сопротивления?
а) перпендикулярно встречному обтекаемому потоку
б) перпендикулярно движению
в) параллельно встречному обтекаемому потоку
г) против движения тела
16. Куда направлена топящая сила?
а) перпендикулярно вниз по отношению к направлению потока
б) перпендикулярно вверх по отношению к направлению потока
в) вниз г) параллельно движению
(ключ: 1-а,2-в,3-б,4-г,5-в,6-б,7-г,8-в,9-г,10-б,11-б,12-а,13-г,14-б,15-г, 16-а)

ВАРИАНТ 3

В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа

1. Как влияет на технику и эффективность плавания относительно большая подвижность в суставах?

а) значительно положительно влияет б) незначительно положительно влияет
в) не влияет г) не значительно отрицательно влияет
2. Кому легче держаться на воде при средних морфологических показателях?
а) мужчинам б) женщинам
в) и тем и другим легко
г) и тем и другим тяжело
3. Какие специализации в плавании подразумевают большую плавучесть?
а) спринтеры б) пловцы на средние дистанции
в) не имеет значения г) стайеры
4. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в подготовке спортсменов?
а) идеальная б) образцовая в) правильная
г) рациональная
5. К какой группе видов спорта относится плавание?
А) ациклические б) циклические в) смешанные
г) повторно-интервальные
6. Что такое ритм плавания?
а) количество гребков на дистанции
б) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
в) соотношение частей движения внутри одного цикла
г) соотношение темпа и скорости плавания
7. Что означает 4-х ударный кроль?
а) на полный цикл движений рук производится 4 удара ногами
б) на полный цикл работы ног производится 4 гребка руками
в) вдох производится через каждые 4 гребка руками
г) вдох производится через каждые 4 удара ногами
8. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на спине?
а) при движении ноги вниз
б) при движении ноги вверх
в) при движении ноги вверх и вниз
г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу
9. На сколько гребков необходимо делать дыхание в плавании кролем на спине?
а) на 2 б) на 3 в) на 4
г) дыхание свободное не зависит от гребков
10. Под каким углом наиболее эффективно входить в воду при старте с тумбочки?
а) 90° б) 45° в) 40-60° г) 20-40°
11. Почему в начале фазы скольжения пловец не делает никаких движений?
а) потому что запрещено правилами
б) чтобы увеличить скорость
в) чтобы снизить скорость после входа в воду
г) чтобы не снизить начальную скорость входа в воду
12. При каком способе плавания выполнение поворота должно обязательно включать одновременное и симметричное касание двумя руками?
а) кроль на груди б) кроль на спине
в) брасс и баттерфляй г) брасс и кроль на спине
13. Какой поворот при плавании кролем на спине является наиболее скоростным?
а) открытый б) сальто из положения на груди
в) закрытый г) сальто из положения на спине
14. Каким образом можно наиболее эффективно уменьшить сопротивление трения?
а) удаление волос
б) использование спортивного гидрокостюма
в) использование спортивного гидрокостюма и удаление волос
г) искупаться с мылом

15. Как влияет на технику и эффективность плавания относительно большая подвижность в суставах?
а) значительно положительно влияет
б) незначительно положительно влияет
в) не влияет вообще
г) незначительно отрицательно влияет
(ключ: 1-а,2-б,3-г,4-г,5-б,6-в,7-а,8-б,9-а,10-г,11-г,12-в,13-г,14-в,15-а)

ВАРИАНТ 4

В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа

1.К какой группе видов спорта относится плавание?
а) ациклические б) смешанные в) циклические
г) интервальные
2. Какая температура считается нейтральной по отношению к человеку, находящемуся в воде?
а) 28 б) 30 в) 33 г) 36
3. Кому легче держаться на воде при средних морфологических показателях?
а) мужчинам б) женщинам
в) и тем, и другим легко г) и тем, и другим тяжело
4. Почему у женщин выше плавучесть, чем у мужчин?
а) у женщин объем жировой ткани относительно больше, у мужчин костно-мышечная ткань плотнее
б) женщины чаще имеют избыточный вес в) женщины выносливее г) мужчины выносливее
5. Каково соотношение длительности вдоха и выдоха при плавании?
А) вдох продолжительнее выдоха
б) не имеет значения
В) выдох продолжительнее вдоха
г) вдох равен выдоху
6. Какое расстояние пловец имеет право проныривать со старта и после поворота?
А) не более 10м б) не более 15м
в) не более 5м г) не более 20м
7. Каким способом необходимо произвести касание бортика на финише при плавании брассом?
а) любой рукой б) одновременное и симметричное касание двумя руками
в) любой частью тела г) двумя руками поочередно
8. Какой общепедагогический принцип подразумевает обучение сначала дыханию, потом движению ног, а затем рук?
а) принцип прочности
б) принцип динамических нагрузок
в) принцип наглядности
г) принцип последовательности
9. Какой принцип, на ваш взгляд, не существует в обучении плаванию?
а) сознательности б) индивидуальности
в) словесности г) наглядности
10. Что означает принцип прикладной направленности?
а) прикладывать теоретические знания на практике
б) заниматься спортом
в) теоретические исследования
г) практическое использование умений и навыков в жизни
11. К какой группе методов относятся команды тренера?
а) к наглядным б) к практическим

в) к словесным г) к статическим

12. К какой группе методов относится жестикуляция тренера?

а) к наглядным б) к практическим

в) к словесным г) к статическим

13. Какой метод используется в плавании при освоении техники спортивных способов плавания?

а) метод целостно-конструктивного упражнения

б) метод расчленено-конструктивного упражнения

в) метод игрового упражнения

г) метод интервального упражнения

14. С какого наиболее важного элемента начинается обучение плаванию?

а) с движений ногами б) с движений руками

в) с дыхания г) с движений ногами и руками

15. Какие плавательные отрезки считаются короткими?

А) до 100м б) до 50м в) до 200м до 300м

(ключ: 1-в,2-а,3-б,4-а,5-в,6-б,7-б,8-г.9-а.10-г.11-б,12-а,13-б,14-в.15-б)

ВАРИАНТ 5

В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа

1.Какие плавательные отрезки считаются длинными?

а) более 100м б) более 200м

в) более 300м г) более 400м

2. Какой возраст считается наиболее благоприятным в обучении плаванию?

а) 1-3 года б) 3-6 лет в) 6-8 лет г) 10-12 лет

3. Какие упражнения позволяют устранить чувство страха при обучению старту с тумбочки?

а) спады в воду с бортика, спады с тумбочки, прыжки ногами

б) упражнения теоретического характера

в) выпрыгивания из воды, игры

г) скольжения, отталкивание от бортика.

4. В каком возрасте наиболее эффективно использовать игровой метод в обучении плаванию?

а) в среднем школьном возрасте

б) в младшем и среднем школьном возрасте

в) в дошкольном и младшем школьном возрасте

г) в старшем школьном возрасте

5. Какова оптимальная продолжительность занятия по плаванию?

а) 30 минут б) 45 минут в) 1 час г) 1,5 часа

6. Из каких частей состоит урок по плаванию?

а) разминка, заминка б) не делится на части

в) вводная часть, тренировка, разминка, основная часть

г) вводная часть, основная, заключительная

7. Сколько минут длится подготовительная часть урока?

а) 10-15 б) 15-20 в) 20-25 г) 5-10

8. Сколько минут длится основная часть урока по плаванию?

а) 10-15 б) 15-20 в) 25-30 г) 20-25

9. Какая глубина водоема (бассейна) необходима для занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста?

а) до 1м б) до1,5м в) до 2м г) до2,5м

10. С какой стороны желательно подплыть к тонущему человеку?

а) с правого бока б) со стороны спины

в) не имеет значения г) лицом к лицу

11. Как производится освобождение от возможных захватов потерпевшего?

а) с помощью удара по лицу
б) с помощью удара по голове
в) с помощью погружения или болевых приемов
г) надо терпеть и не освобождаться
12. Каким способом плывет спасатель, транспортируя потерпевшего к берегу?
а) баттерфляй, кроль на груди или брасс
б) кроль на груди, брасс
в) на боку, брассом или брассом на спине
г) кролем на груди, кролем на спине или брассом
13. Какой применяется способ искусственного дыхания, если руки и грудная клетка потерпевшего не повреждены?
а) способ Сильвестра-Броша б) способ Шефера
в) способ Калистова г) способ Генчи
14. Какой применяется способ искусственного дыхания, если повреждены руки и грудная клетка потерпевшего?
а) способ Сильвестра-Броша б) способ Шефера
в) способ Генчи г) способ Калистова
15. Какой применяется способ искусственного дыхания, если у потерпевшего повреждены руки, а язык не фиксируется?
а) способ Сильвестра-Броша б) способ Шефера
в) способ Генчи г) способ Калистова
(ключ: 1-г,2-в,3-а,4-в,5-б,6-г,7-г,8-в,9-а,10-б,11-в,12-в,13-а,14-г,15-б)

ВАРИАНТ 6

В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа

1.Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?
а) плотность б) теплопроводность в) текучесть г) теплоемкость
2. Как изменяется плотность человека при дыхании?
а) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе-уменьшается
б) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе - увеличивается
в) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе-уменьшается
г) при вдохе и выдохе плотность не изменяется
3. Какая температура воды наиболее благоприятна учебно-тренировочных для занятий в крытом (закрытом) бассейне?
а) 20-22°С б) 24-26°С в) 26-28°С 20-30°С
4. Какова взаимосвязь температуры воды и тренировочного процесса в бассейне при её незначительном понижении?
а) незначительное понижение t°-воды не отразится на тренировке
б) снижение t°-воды повысит утомляемость спортсменов
в) понижение t°-воды позволит менее комфортно производить работу и повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения
г) понижение t°-воды позволит более комфортно производить работу в воде, но повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения
5. Что означает статическое плавание?
а) отсутствие движения
б) двигательные действия руками и ногами
в) напряжение тела во время движений
г) напряжение мышц рук и ног во время гребков
6. В чем суть закона Архимеда?
а) на тело, погруженное в жидкость, действует сила тяжести
б) плавучесть тела определяется его плотностью
в) на тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, равная весу того количества жидкости, которое вытеснено погруженной частью тела

г) на тело в воде не действуют никакие силы, так как оно находится в невесомости
7. Что называется углом атаки тела?
а) положение тела по отношению к обтекаемому потоку, замеряется между продольной осью тела и направлением движения
б) положение конечностей тела по отношению к уровню воды
в) положение туловища к уровню воды
г) под каким углом тело входит в воду

8. Что означает угол атаки кисти?
а) угол между кистью и поверхностью воды
б) угол между плоскостью кисти и продольной осью туловища
в) угол между кистью и предплечьем
г) угол между плоскостью кисти и направлением потока
9. Куда направлена подъемная сила?
а) перпендикулярно вниз по отношению к направлению потока)
б) параллельно по отношению к потоку в) вверх
г) перпендикулярно вверх по отношению к направлению потока
10. Какие пловцы будут иметь преимущество, исходя из критерия размеров тела и конечностей?
а) только рост б) рост, объем грудной клетки
в) рост, объем грудной клетки, длина рук и ног
г) рост, объем грудной клетки, длина рук и ног, площадь (размеры) кистей и стопы
11. Как влияет количество жира в теле человека на плавучесть?
а) с увеличением количества жировой ткани плавучесть уменьшается
б) с увеличением количества жировой ткани плавучесть увеличивается
в) с увеличением количества жировой ткани плавучесть не изменяется
г) с уменьшением количества жировой ткани плавучесть увеличивается
12. Почему у женщин выше плавучесть, чем у мужчин?
а) у женщин объем жировой ткани относительно больше, у мужчин костно-мышечная ткань плотнее
б) женщины чаще имеют избыточный вес
в) женщины выносливее г) женщины имеют меньшие размеры тела, мужчины в среднем выше и тяжелее
13. К какой группе видов спорта относится плавание?
а) циклические б) ациклические
в) смешанные г) повторно-интервальные
14. Назовите критерий рациональности двигательных действий в плавании?
а) красота движений б) соответствие современному эталону (образцу)
в) эффективность решения двигательной задачи
г) правильность исполнения
15. Что такое темп плавания?
а) количество гребков на дистанции
б) количество вдохов-выдохов
в) длительность двигательного цикла
г) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
(ключ: 1-а,2-б,3-в,4-в,5-а,6-в,7-а,8-а,9-г,10-в,11-б,12-а,13-а,14-в,15-г)

ВАРИАНТ 7

В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа
1.Какое из определений понятия «плавание»- является правильным:
а) умение плавать спортивными способами;
б) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;

в) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.

2. В программу по физическому воспитанию раздела плавания ССУЗ входит:

а) обучение студентов спортивным способам плавания;

б) привитие студентам навыков в организации и проведении учебных занятий по плаванию;

в) обучение студентов теоретическим знаниям по плаванию.

3. Какого вида плавания не существует в классификации:

а) прикладное плавание;

б) узорное плавание;

в) спортивное плавание.

4. Какой способ плавания не является спортивным:

а) кроль на спине;

б) брасс;

в) брасс на спине;

г) кроль на груди.

5. Что не относится согласно классификации к спортивному плаванию:

а) эстафеты;

б) заплывы в естественных водоемах;

в) спасание утопающих.

6. Какого способа нет в комплексном плавании:

а) кроль на спине;

б) дельфин на спине;

в) кроль на груди.

7. ЕВСК – это:

а) Единая Всероссийская Спортивная Классификация;

б) Единая Всевозможная Спортивная Классификация;

в) Единый Всевозможный Спортивный Контроль.

8. Что не относится к прикладному плаванию:

а) ныряние в длину и глубину;

б) транспортировка пострадавших;

в) эстафеты.

9. Какой инвентарь используется для увеличения скорости спортсмена:

а) надувной круг;

б) ласты;

в) плавательная доска.

10. Как разрешается входить в ванную бассейна учебным группам:

а) прыгать по одному сидя с бортика;

б) по одному, спиной к воде по лестнице;

в) всем вместе прыгать с бортика.

ВАРИАНТ 8

В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа

1. Упражнения для освоения с водой выполняются:

а) на вдохе;

б) на выдохе;

в) с движениями конечностей.

2. Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:

а) поплавок, звездочка, медуза, вдохи и выдохи в воду;

б) работа ног, работа рук, вдохи и выдохи в воду;

в) ныряние в длину и глубину, проплывание в длину под водой.

3. В каком бассейне рекомендуется проводить первые занятия по плаванию с детьми младшего школьного возраста:

а)в малой ванне;
б) в большой ванне;
в) не имеет значения.

4. Какой способ общения с учениками использует тренер:
а) голосом;
б) через свисток;
в) хлопки в ладоши.

5.Какое упражнение является первым подводящим при обучении плаванию способом кроль на груди:
а) скольжение на груди без работы ног;
б) поплавок;
в) скольжение с работой ног на груди.

6. Какова характерная особенность плавания способами кроль на груди и на спине:
а) одновременная работа ног и рук;
б) разноименная работа рук и ног;
в) разноименная работа рук.

7. Какова последовательность обучения плаванию способами кроль на груди на спине:
а) работа рук, работа ног, упражнение в целом;
б) работа ног, работа рук, упражнение в целом;
в) всё изучается параллельно.

8. Какой из спортивных способов плавания является наиболее скоростным:
а) баттерфляй;
б) кроль на груди;
в) брасс;
г) кроль на спине.

9. При плавании каким из спортивных способов, спортсмен показывает наилучшее время на дистанции:
а) кроль на груди;
б) кроль на спине;
в) брасс.

10. Какова правильная последовательность обучения работе ног при плавании способами кроль на груди и на спине:
а) на суше сидя на бортике; сидя на бортике ноги в воде; у бортика в воде; скольжение с работой ног;
б) сидя на бортике, ноги в воде; скольжение с работой ног; у бортика в воде;
в) скольжение без работы ног; скольжение с работой ног; работа ног, руки с доской.

ВАРИАНТ 9

В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа

1. Какое из определений понятия «плавание»- является правильным:
а) умение плавать спортивными способами;
б) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
в) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.

2. В программу по физическому воспитанию раздела плавания ССУЗ входит:
а) обучение студентов спортивным способам плавания;
б) привитие студентам навыков в организации и проведении учебных занятий по плаванию;
в) обучение студентов теоретическим знаниям по плаванию.

3. Какого вида плавания не существует в классификации:
а) прикладное плавание;
б) узорное плавание;
в) спортивное плавание.

4. Какой способ плавания не является спортивным:
а) кроль на спине;
б) брасс;
в) брасс на спине;
г) кроль на груди.
5. Что не относится согласно классификации к спортивному плаванию:
а) эстафеты;
б) заплывы в естественных водоемах;
в) спасание утопающих.
6. Какого способа нет в комплексном плавании:
а) кроль на спине;
б) дельфин на спине;
в) кроль на груди.
7. ЕВСК – это:
а) Единая Всероссийская Спортивная Классификация;
б) Единая Всевозможная Спортивная Классификация;
в) Единый Всевозможный Спортивный Контроль.
8. Что не относится к прикладному плаванию:
а) ныряние в длину и глубину;
б) транспортировка пострадавших;
в) эстафеты.
9. Какой инвентарь используется для увеличения скорости спортсмена:
а) надувной круг;
б) ласты;
в) плавательная доска.
10. Как разрешается входить в ванную бассейна учебным группам:
а) прыгать по одному сидя с бортика;
б) по одному, спиной к воде по лестнице;
в) всем вместе прыгать с бортика.

ВАРИАНТ 10

В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа

1. Как выполняются упражнения для освоения с водой :
а) на вдохе;
б) на выдохе;
в) с движениями конечностей.
2. Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:
а) поплавок, звездочка, медуза, вдохи и выдохи в воду;
б) работа ног, работа рук, вдохи и выдохи в воду;
в) ныряние в длину и глубину, проплывание в длину под водой.
3. В каком бассейне рекомендуется проводить первые занятия по плаванию с детьми младшего школьного возраста:
а)в малой ванне;
б) в большой ванне;
в) не имеет значения.
4. Какой способ общения с учениками использует тренер:
а) голосом;
б) через свисток;
в) хлопки в ладоши.
5.Какое упражнение является первым подводящим при обучении плаванию способом кроль на груди:
а) скольжение на груди без работы ног;
б) поплавок;

в) скольжение с работой ног на груди.

6. Какова характерная особенность плавания способами кроль на груди и на спине:

а) одновременная работа ног и рук;

б) разноименная работа рук и ног;

в) разноименная работа рук.

7. Какова последовательность обучения плаванию способами кроль на груди на спине:

а) работа рук, работа ног, упражнение в целом;

б) работа ног, работа рук, упражнение в целом;

в) всё изучается параллельно.

8. Какой из спортивных способов плавания является наиболее скоростным:

а) баттерфляй;

б) кроль на груди;

в) брасс;

г) кроль на спине.

9. При плавании каким из спортивных способов, спортсмен показывает наилучшее время на дистанции:

а) кроль на груди;

б) кроль на спине;

в) брасс.

10. Какова правильная последовательность обучения работе ног при плавании способами кроль на груди и на спине:

а) на суше сидя на бортике; сидя на бортике ноги в воде; у бортика в воде; скольжение с работой ног;

б) сидя на бортике, ноги в воде; скольжение с работой ног; у бортика в воде;

в) скольжение без работы ног; скольжение с работой ног; работа ног, руки с доской.

Примерные вопросы для самоконтроля

1. Место и значение плавания в системе физического воспитания
2. Достижения российских пловцов на Олимпийских играх.
3. Принципы обучения плаванию.
4. Основные движущие силы спортсмена в плавании.
5. Методика обучения технике плавания на короткие дистанции.
6. Техника плавания на короткие дистанции
7. Методика обучения технике плавания на средние дистанции.
8. Методика обучения технике плавания на длинные дистанции.
9. Соревновательная деятельность в плавании.
10. Плавание в системе физического воспитания и спорта.
11. Основные понятия и термины в теории и методике плавания.
12. История развития плавания за рубежом.
13. Зарождение плавания как жизненно необходимого навыка.
14. Развитие плавания в мире в средние века.
15. Зарождение спортивного плавания.
16. Плавание в России.
17. Современное состояние плавания.
18. Выступление советских и российских спортсменов на Олимпийских играх.
19. Средства и методы тренировки в плавании.
20. Основные понятия спортивной тренировки.
21. Современные представления о системе спортивной тренировки
22. Принципы, закономерности тренировки.
23. Классификация основных средств и методов тренировки.
24. Классификация методов обучения и тренировки.
25. Классификация практических методов тренировки.
26. Анализ техники плавания способом кроль на груди.

27. Анализ техники плавания способом кроль на спине.
28. Анализ техники плавания способом брасс.
29. Анализ техники плавания способом баттерфляй.
30. Анализ техники выполнения стартов и поворотов в плавании.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке:

Техника выполнения способов плавания, пройденных по программе, оценивается в процессе практических занятий по приводимым ниже нормативам:

1. Техника плавания способом кроль на груди:
- - работа ногами;
- - работа руками;
- - сочетание работы руками с дыханием;
- - плавание в полной координации 25 метров.

2. Техника плавания способом на спине:
- - работа ногами;
- - работа руками;
- - сочетание работы руками с дыханием;
- - плавание в полной координации 25 метров.

3. Техника плавания способом на брасс:
- - работа ногами;
- - работа руками;
- - сочетание работы руками с дыханием;
- - плавание в полной координации 25 метров.

4. Техника плавания способом беттерфляй (дельфин):
- - работа ногами;
- - работа руками;
- - сочетание работы руками с дыханием;
- - плавание в полной координации 25 метров.

5. Техника выполнения старта с тумбочки и из воды на спине.
6. Техника выполнения поворота .

Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Вопросы к зачету/экзамену по дисциплине плавание

1. Предмет «плавание». Классификация плавания.
2. Организация обучения. Урок плавания.
3. Основные группы подготовительных упражнений для освоения с водой.
4. Предупреждение несчастных случаев при занятиях плаванием в бассейне и открытых водоемах.
5. Оказание первой помощи человеку, потерявшему сознание.
6. Оказание помощи вплавь.
7. Основные приемы освобождения от захватов в воде.
8. Классификация игр на воде.
9. Техника переправ вплавь без применения и с применением плавучих и поддерживающих средств.
10. Принципы обучения и тренировки.
11. Методы обучения плаванию.
12. Формирование двигательных навыков при обучении плаванию.

13. Изучение элементов техники плавания в воде.
14. Влияние физиологических функций организма на технику плавания.
15. Анатомическое строение тела человека и его влияние на технику плавания.
16. Зависимость сопротивления воды от формы и характера поверхности тела.
17. Зависимость сопротивления воды от скорости движения тела.
18. Последовательность изучения элементов техники способов плавания.
19. Факторы, определяющие технику плавания.
20. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди.
21. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине.
22. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.
23. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом дельфин.
24. Анализ техники работы рук при плавании кролем на груди.
25. Анализ техники работы рук при плавании кролем на спине.
26. Анализ техники работы рук при плавании способом брасс.
27. Анализ техники работы рук при плавании способом дельфин.
28. Анализ техники работы ног при плавании способом кроль на груди.
29. Анализ техники работы ног при плавании способом кроль на спине.
30. Анализ техники работы ног при плавании брассом.
31. Анализ техники работы ног при плавании способом дельфин.
32. Анализ техники открытого поворота – «маятник».
33. Анализ техники простого закрытого и открытого поворотов.
34. Анализ техники простого открытого поворота на спине.
35. Анализ техники старта из воды.
36. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.
37. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.
38. Методика обучения технике плавания способом брасс.
39. Методика обучения технике плавания способом дельфин.
40. Методика обучения технике стартов.
41. Методика обучения технике поворотов.
42. Сочетание обучения стартам и поворотам с обучением плаванию.
43. Недостатки в технике, характерные для начинающих пловцов, и способы их устранения.
44. Положение о соревнованиях по плаванию.
45. Характер соревнований.
46. Виды и дистанции в спортивном плавании: правила соревнований.
47. Прохождение дистанции: правила соревнований.
48. Плавание способом кроль на груди: правила соревнований.
49. Плавание способом кроль на спине: правила соревнований.
50. Плавание способом брасс: правила соревнований.
51. Плавание способом дельфин: правила соревнований.
52. Комплексное плавание: правила соревнований.
53. Комбинированная эстафета: правила соревнований.
54. Правила прохождения дистанции участником: правила соревнований.
55. Правила выполнения старта и финиша.
56. Определение результатов: правила соревнований.
57. Обязанности судей на дистанции, поворотах, на финише, судьи при участниках
58. Обязанности старшего судьи-секундометриста и судей-секундометристов: правила соревнований.
59. Обязанности судьи-информатора: правила соревнований.
60. Работа секретариата по плаванию: правила соревнований.
61. Стартер и его помощник: правила соревнований.
62. Состав судейской коллегии по плаванию: правила соревнований.

63. Права и обязанности главного судьи: правила соревнований.
64. Костюм участника, протесты: правила соревнований.
65. Судьи на дистанции: правила соревнований.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1.Основная литература

1.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студентов учреждений высшего образования /под ред. А. А. Литвинова. - Москва: Академия, 2014. – 272 с. – ISBN 978-5-4468-0659-1.- 1000 экз.-Текст: непосредственный.

3. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего образования /под ред. Н.Ж. Булгаковой.- 2-е изд., стер.- Москва: Академия, 2014. – 400с.- ISBN 978-5-4468-1443-5.- 5000 экз.-Текст: непосредственный.

4. Светлакова М.В. Методические рекомендации по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта – Плавание» / М.В. Светлакова – Екатеринбург УралГУФК 2020 г. – 16 с.

Дополнительная литература

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание: учебник для вузов /Н.Ж. Булгакова, О.И. Морозов, О.И. Попов, М.А. Максимова, М.Н. Маринич, под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой.- М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с., ил.
2. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов - М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368с.
3. Водные виды спорта: учебник для студентов вузов / Н .Ж. Булгакова [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Академия, 2003. – 320 с. (Высшее образование).
4. Ганчар, И.Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования. – Ч.П: Учебник. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с., ил.
5. Каунсилмен, Д.Е. Спортивное плавание./ Д.Е. Каунсилмен – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
6. Козлов, А.В. Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам: учеб.-метод. пособие /А.В. Козлов. – СПб.: НГУФКСиЗ, – 2008. – 87 с.
7. Люсеро, Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро ;[пер. с англ. Т. Платоновой]. – М. : Эксмо, 2011. – 280 с. Ил. (Спорт в детялях)
8. Маклауд, Й. Анатомия плавания / Й. Маклауд ; пер. с англ. С. Э. Борич, – Минск: «Попурри», 2011. – 200с. : ил.
9. Парфенов, В.А., Платонов В. Н. Тренировка квалифицированных пловцов. / В.А. Парфенов, В.Н. Платонов – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 166 с., ил.
10. Педролетти, М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству:/ Мартин Педролетти; пер. с фр. Е.Исакова. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2006. – 176 с.
11. Плавание – III. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – Под общей редакцией Петряева А.В. – Спб.: «Плавин», 2005. – 306 с.
12. Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
13. Плавание. Учебник для студентов вузов физич. Культуры / Под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев: Олимпийская академия, 2000. – 278 с.
14. Плавание: пер. с англ. – М. Астрель; АСТ, 2010. – 32с.: ил. – (Спорт от А до Я)
15. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с, ил.
16. Платонов, В.Н. Плавание. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
17. Платонов, В.Н. Тренировка пловцов высокого класса. / В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с., ил.
18. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: 000 «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2002. – 160с, ил. – (Первые шаги в спорте).
19. Чертов Н.В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Н.В. Чертов. – Ростов-на-Дону. Издательство Южного федерального университета, 2012. – 136 с.

8.2. Электронные образовательные ресурсы

Плавание : учебник для академического бакалавриата / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Режим доступа :www.biblio-online.ru/book/B744E302-F0EB-4BFC-A04D-02A684BB1969

8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение.

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome
- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий.

Практические занятия являются внеаудиторными, проводятся в бассейне

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) УралГУФК. Для дисциплины «Физическая культура» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности), сдача нормативов в соответствии с требованиями.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Самостоятельная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Сдача технических нормативов	Выполнение техники легкоатлетических видов, пройденных по программе
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Приложение 1.

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)
(для дисциплины с зачетом)

Семестр 1

Наименование вида деятельности	**Наименование темы**	**Критерии оценки**	**Баллы**	
Модуль 1			**30**	**50**
Посещение занятий (16)	Посещение 1 занятия – 0,5 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Коллоквиум	По разделам 1,2	Оценивается качество выполненной работы	3	5
Подготовка презентации	По темам раздела 5. Основы методики обучения легкоатлетических видов ходьба и бег	Оценивается качество проведения	3	7
Составление комплексов упражнений (4)	По разделу 2	Оценивается качество составления КУ	3	5

Тестирование (1)	По темам модуля 1	50-60% пр. ответов - 5 60-70% пр. ответов - 6 70-80% пр. ответов - 8 80-100% пр.ответов - 10	5	10
Модуль 2			**30**	**50**
Посещение занятий (16)	Посещение 1 занятия – 0,5 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Сдача норматива по технической подготовленности	Кроль на груди 25 м	Оценивается техника плавания, без учета времени	3	5
Сдача норматива по технической подготовленности	Кроль на спине 25 м	Оценивается техника плавания, без учета времени	3	5
Сдача норматива по технической подготовленности	Брасс 25 м	Оценивается техника плавания, без учета времени	3	5
Сдача норматива по технической подготовленности	Баттерфляй	Оценивается техника плавания, без учета времени	3	5
Сдача норматива по технической подготовленности (2)	1. Простой поворот 2. Сложный поворот	Оценивается техника выполнения поворотов	1,5	3
Сдача норматива по технической подготовленности (2)	1. Прыжок из воды 2. Прыжок с тумбы	Оценивается техника выполнения стартов	1,5	3
Тестирование (1)	Техника спортивных способов плавания	50-60% пр. ответов - 5 60-70% пр. ответов - 6 70-80% пр. ответов - 8 80-100% пр.ответов - 10	5	10
Итого			**60**	**100**

Семестр 2

Наименование вида деятельности	**Наименование темы**	**Критерии оценки**	**Баллы**	
Модуль 3			**27**	**40**
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,5 балла	Присутствие, активность на занятии.	<6	6
Составление комплексов упражнений (10)	По разделу 4	Оценивается качество составления КУ	1	2
Проведение части урока (3)	Методика обучения спортивным способам плавания	Оценивается качество проведения урока	3	5
Модуль 4			**27**	**40**
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,5 балла	Присутствие, активность на занятии.	<6	6

Сдача контрольных нормативов по плаванию (3)	Кроль на груди – 50 м Кроль на спине – 50 м Брасс – 50 м	В соответствии с нормативными требованиями по дисциплине	3	5
Составление конспекта занятия по плаванию (2)	Раздел 5	Оценивается качество составления конспекта: постановка задач, выбор средств.	2	3
Проведение части урока (1)	Урок плавания	Оценивается качество проведения	3	5
Судейство соревнований	Организация и судейство соревнований.	Оценивается качество судейства	5	8
Экзамен			**6**	**20**
Итого			**60**	**100**

Приложение 2

Аннотация дисциплины

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Плавание»

направление подготовки 49.03.02 «Адаптивная физическая культура»

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина относится к обязательной части Б1.О.14.03 / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека, психология, основы научно-методической деятельности ФК и спорта, биомеханика двигательной деятельности.

2. **Результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть ОПК-1, ОПК-13,ОПК-14, Способен проводить занятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению лиц с отклонениями в состоянии здоровья, Способен планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм, Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.

3. Содержание дисциплины

Модуль №1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, ОСОБЕННОСТИ И КЛАССИФИКАЦИЯ ПЛАВАНИЯ

Тема 1.1. История развития плавания. Основы гидродинамики и биомеханики.

Тема 1.2. Физические свойства воды. Силы, действующие при плавании.

Анатомические и физиологические основы плавания

МОДУЛЬ №2 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Тема 4.1.Основы техники спортивных способов плавания. (Кроль на груди и на спине)

Тема 3.1.Принципы, методы, средства обучения плаванию.

3.2. Общая схема и этапы обучения плаванию. Прикладное плавание.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры	
		3	**4**
Зачетные единицы	з.е.	2	2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	72	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	Час	56,25	24,25
Лекции (Лек)	час	18	-
Практические занятия (Пр)	час	38	24
Семинары	час		
Лабораторные работы (Лаб)	час		
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,25	0.25
Самостоятельная работа, в том числе	Час	15,75	47,75
Курсовая работа (КР)	час	-	-
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	-	-
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	-	10

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		4
Зачетные единицы	з.е.	4
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	144
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	16,25
Лекции (Лек)	час	6
Практические занятия (Пр)	час	10
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0, 25
Самостоятельная работа, в том числе	час	123,75
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	4