Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ПЛАВАНИЕ»

для специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..3

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ…….4

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ……...…6

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ…….9

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Вид учебной работы	Объем часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	90	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72	
в том числе:		
Практические занятия	54	-
Контрольные работы		-
Лекции	18	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18	-
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)*		
Систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме; рефераты; работа с нормативной и справочной литературой. Составление конспектов		
Итоговая аттестация		

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

2.1.Методические указания для преподавателей

Преподавание учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования, с учетом компетентностного подхода к обучению студентов.

Способы и средства обеспечения освоения дисциплины.

При изучении дисциплины рекомендуется использовать следующий набор средств и способов обучения:

– рекомендуемая основная и дополнительная литература; – задания на семинарские и практические занятия (обсуждаемые вопросы, кейс задания, расчетные задачи и др.);

– задания для текущего контроля успеваемости (домашние задания студентам, тестовые задания в рамках электронной системы тестирования);

– вопросы для подготовки к промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины;

– задания к промежуточной аттестации, по итогам освоения дисциплины позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Рекомендации по подготовке к проведению семинарских (практических) занятий

Семинарские (практические) занятия имеют важнейшее значение для усвоения программного материала. На каждом таком занятии обучающиеся решают практические задачи и демонстрируют результаты выполнения домашнего задания, выданного на предыдущем занятии. Для максимального усвоения дисциплины рекомендуется письменный опрос (тестирование, решение задач) студентов по материалам лекций и практических работ. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материала. Такой подход позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала.

В качестве методики проведения семинарских или практические занятий целесообразно использовать обсуждение существующих точек зрения на проблематику, отраженную в соответствующих темах и вопросах занятий и пути ее решения, подготовку тематических докладов, позволяющих вырабатывать навыки публичных выступлений, а так же способность логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь.

Рекомендации по осуществлению контроля знаний обучаемых

Для развития самостоятельности студентов важно, чтобы они осознали необходимость систематической работы. Для этого рекомендуется разделить учебный процесс на ряд этапов контроля, на каждом из которых учитываются результаты текущей успеваемости студентов и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Это позволит в комплексе оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций в процессе освоения учебной дисциплины. Для соблюдения данного принципа в Университете действует балльно-рейтинговая система, которая включает: текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

На этапе текущего контроля успеваемости студентов предусмотрено:

1. Осуществление текущего рейтинга, подразумевающего оценку текущей учебной деятельности студента на протяжении семестра. При этом одной из форм содействия преподавателей развитию самостоятельности студентов является контроль их самостоятельной работы. Например, на практических занятиях преподаватель дает студентам задания для отработки их дома, затем проверяет своевременность и правильность их выполнения. Для проверки готовности студентов к семинарским и практическим занятиям используются различные проверочные задания.

2. Прохождение контрольных рубежей по итогам освоения каждого модуля дисциплины в строго установленные сроки студентами всех форм обучения.

3. Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем должен быть разработан Фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС разрабатывается как отдельный документ и является приложением к Рабочей программе дисциплины. Этот раздел должен содержать задания, позволяющие осуществлять текущий контроль по итогам освоения каждого модуля и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины. Текущий контроль теоретических знаний, прикладных навыков и уровня приобретенных компетенций осуществляется в виде решения студентами тестового оценочного задания (ТОЗ). Построение ТОЗ ориентировано на соответствие компетенциям.

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ

Содержание высшего образования по образовательным программам и условия организации обучения обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Обучение по образовательным программам студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов - инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе, отражающегося в планах воспитательной работы в Университете, а так же при разработке индивидуальных планах обучения студентов.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ может осуществляться индивидуально, а также *с применением дистанционных технологий*.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения. В учебном процессе для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Методические указания по реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательных программ с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в УралГУФК созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся иметь практический опыт:

анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;

определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;

применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;

наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

собственного спортивного совершенствования;

ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

уметь:

использовать различные методы, приемы и формы организации учебно - тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;

подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;

применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;

устанавливать педагогические целесообразные взаимоотношения с занимающимися;

проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;

оценивать процесс тренировочной и соревновательной деятельности;

использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно - тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;

осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;

основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в избранном виде спорта;

теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;

сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно - тренировочных занятий в избранном виде спорта;

методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;

организационно - педагогические и психологические и основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;

теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;

систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;

мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;

способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта;

методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;

виды документации, обеспечивающей учебно - тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;

разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;

технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3 – Темы и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание
Модуль 1	
Раздел 1. Основы спортивного плавания	
1.1 Введение в предмет	Классификация предмета «плавание». Спортивное плавание. Прикладное и оздоровительное плавание. Водные виды спорта.
1.2 История развития плавания	Развитие плавания в мировой истории. Развитие плавания в России. Плавание на Олимпийских играх.
1.3 Основы техники спортивного плавания	Физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Виды сопротивления движению тела. Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений. Элементы движений пловцов.
Раздел 2. Основы методики обучения плаванию	
2.1 Принципы обучения при занятиях плаванием	Принцип сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности, научности, индивидуализации, связи теории с практикой.
2.2 Методы и средства обучения плаванию	Словесные, наглядные, практические методы. Общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения по освоению с водой. Учебные прыжки в воду. Игры и развлечения на воде. Этапы обучения. Меры безопасности при проведении занятий плаванием
Модуль 2	
Раздел 3. Техника спортивных способов плавания	
3.1 Техника плавания кролем на груди	Положение туловища и головы. Движения ногами. Гребки руками. Согласование движений в кроле на груди.
3.2 Техника плавания кролем на спине	Движения ногами. Движения руками. Согласование движений в кроле на спине.
3.3 Техника плавания брассом	Движения ногами. Движения руками. Согласование движений в брассе.
3.4 Техника плавания баттерфляем	Движения ногами. Движения руками. Согласование движений в баттерфляе.
3.5 Техника поворотов и стартов в спортивном плавании	Открытые и закрытые повороты, простые и сложные. Фазы (части) движений при повороте. Поворот маятником. Скоростной поворот «сальто». Фазы (части) движений при старте. Старт с тумбочки. Старт волной. Старт из воды.
Модуль 3	
Раздел 4. Методика обучения спортивным способам плавания	

4.1 Методика обучения плаванию кроль на груди	Упражнения для изучения техники плавания кроль на груди: на суше движения ногами и руками, упражнения в воде.
4.2 Методика обучения плаванию кроль на спине	Упражнения для изучения техники кроль на спине: движения ногами, руками, согласование движений.
4.3 Методика обучения плаванию брассом	Упражнения для изучения техники плавания брассом: движения ногами на суше и в воде, движения руками на суше и в воде, согласование движений.
4.4 Методика обучения плаванию баттерфляем	Упражнения для изучения техники плавания баттерфляем: движения ногами на суше и в воде, движения руками на суше и в воде, согласование движений рук и ног.
4.5 Методика обучения поворотов и стартов в спортивном плавании	Упражнения, применяемые для изучения поворотов: простой поворот при плавании на груди, кролем на спине, простой поворот при плавании брассом и баттерфляем. Изучение стартов из воды. Изучение стартов с тумбочки.
Модуль 4	
Раздел 5. Организация занятий плаванием	
5.1 Урок по плаванию	Подготовка места занятий. Планирование работы. Классификация уроков по плаванию. Структура урока. Подготовка преподавателя к уроку.
5.2 Учебная практика	Составление конспекта урока плавания; проведение частей урока.
Раздел 6. Прикладное плавание	
6.1 Ныряние	Физиологические явления при нырянии. Погружение под воду. Техника плавания под водой. Правила безопасности при нырянии. Обучение нырянию.
6.2 Техника безопасности в прикладном плавании	Спасательный инвентарь и техника его применения. Оказание помощи пострадавшему на воде. Безопасность на воде.
Раздел 7. Организация и судейство соревнований по плаванию	
7.1 Судейская коллегия	Общие правила соревнований. Состав судейской коллегии. Содержание деятельности членов судейской коллегии.
7.2 Организация соревнований по плаванию	Организация соревнований по плаванию в учебной группе.

4.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа обучающихся:

Раздел 1. Введение в предмет

1. История развития плавания за рубежом.
2. Зарождение плавания как жизненно необходимого навыка.
3. Развитие плавания в мире в средние века.
4. Зарождение спортивного плавания.
5. Плавание в России.
6. Современное состояние плавания.
7. Выступление советских и российских спортсменов на Олимпийских играх.

Раздел 2. Основы методики обучения плаванию

1. Средства и методы тренировки в плавании.
2. Основные понятия спортивной тренировки.
3. Современные представления о системе спортивной тренировки
4. Принципы, закономерности тренировки.
5. Классификация основных средств и методов тренировки.
6. Классификация методов обучения и тренировки.
7. Классификация практических методов тренировки.

Раздел 3.

1. Анализ техники плавания способом кроль на груди.
2. Анализ техники плавания способом кроль на спине.
3. Анализ техники плавания способом брасс.
4. Анализ техники плавания способом баттерфляй.
5. Анализ техники выполнения стартов и поворотов в плавании.

Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине

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.

ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ раздела дисциплины	Наименование занятия
1.1	Водные виды спорта. Круглый стол с просмотром презентационного материала.
1.2	Плавание на Олимпийских играх. Круглый стол с просмотром презентационного материала
1.3	Контрольное тестирование по темам 1.1-1.3
2.2	Упражнения для ознакомления со свойствами воды, передвижение в воде. Погружение в воду и всплытие. Дыхательные упражнения с погружением и выдохом в воду. Освоение рабочей позы пловца, упражнения на скольжение.
3.1	Обучение работе ног с подвижной и неподвижной опорой. Скольжение и продвижение при помощи ног.
3.1	Обучение движению рук на задержке дыхания и с дыханием.
3.1	Обучение согласованию движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди. Плавание в полной координации способом кроль на груди.
3.2	Обучение работе ног в плавании кроль на спине с подвижной и неподвижной опорой. Скольжение и продвижение при помощи ног в плавании на спине.
3.2	Обучение движению рук в плавании кроль на спине.
3.2	Обучение согласованию движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине. Плавание в полной координации способом кроль на спине.
3.3	Выполнение упражнений на суше. Обучение движениям ног с дыханием.
3.3	Выполнение упражнений на суше. Обучение движениям рук с дыханием.
3.3	Обучение согласованному движению рук, ног и дыханию при плавании способом брасс. Плавание в полной координации способом брасс.
3.4	Выполнение упражнений на суше. Обучение движениям ног с дыханием при плавании способом баттерфляй.
3.4	Выполнение упражнений на суше. Обучение движениям рук с дыханием при плавании способом баттерфляй.
3.4	Обучение согласованному движению рук, ног и дыханию при плавании способом баттерфляй. Плавание в полной координации способом баттерфляй.
3.5	Подводящие упражнения для обучения поворотам. Обучение простому и сложному повороту.
3.5	Обучение выполнению стартов при плавании кроль на груди. Подводящие упражнения. Классический старт и старт разножкой. Обучение технике стартового прыжка из воды при плавании кроль на спине. Отталкивание, вхождение в воду.
	Итого за семестр
4.1	Методика обучения скольжению на груди, скольжению с работой ногами на груди, работе рук способом кроль на груди. Методика обучения согласованию

	работы рук и ног способом кроль на груди.
4.2	Методика обучения скольжению на спине, скольжению с работой ногами на спине, работе рук способом кроль на спине. Методика обучения согласованию работы рук и ног способом кроль на спине.
4.3	Методика обучения скольжению и работе ног способом брасс, работе рук и своевременному выполнению цикла вдоха-выдоха во время гребкового движения. Методика обучения согласованной работы рук, ног и дыхания способом брасс в полной координации.
4.4	Методика обучения волнообразному движению туловища и работе ног способом баттерфляй. Работа ног способом баттерфляй без дыхания и в согласовании с дыханием. Методика обучения согласованной работы рук, ног и дыхания способом баттерфляй в полной координации.
4.5	Методика обучения поворотам при плавании способом кроль на груди, кроль на спине, брассом и баттерфляем. Методика обучения стартам с тумбочки и из воды.
5.1	Структура урока по плаванию. Планирование занятия.
5.2	Самостоятельное проведение части урока по плаванию.
6.1	Методика обучения нырянию. Прикладные способы плавания: обучение плаванию на боку.
6.2	Прикладные способы плавания: обучение плаванию брассом на спине
7.1	Подготовка к проведению соревнований. Карточки участников. Жеребьевка.
7.2	Проведение соревнований по плаванию в учебной группе. Сдача контрольных нормативов.

Примерная тематика рефератов

1. Оздоровительная роль плавания.
2. Влияние плавания на организм занимающегося.
3. История развития различных видов плавания.
4. Эволюция спортивной экипировки в плавании.
5. Физические свойства воды.
6. Влияние температуры воды системы организма.
7. Использование методов оздоровительного плавания при работе с различным контингентом.
8. История возникновения плавания в древние века.
9. История становления плавания как вида спорта.
10. Методики начального обучения плаванию.
11. Методика обучения спортивным способам плавания.
12. Средства и методы тренировки в плавании и их использование в ИВС.
13. Требования к организации и проведению соревнований по плаванию.
14. Документация при проведении соревнований по плаванию.
15. Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию.

Реферат должен быть соответствующим оформлен, составлять не более 8-10 страниц рукописного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

Тесты по технической подготовленности:

1. Проплыть на технику25 метров стилями плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, Баттерфляй (без учёта времени).
2. Выполнить технически правильно повороты.
3. Выполнить старт с тумбочки и из воды.

Основная и дополнительная литература к теме:

Основные источники:

Дополнительные источники:

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. Ганчар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник / И.Л.Гончар. – Мн.: «Четыре четверти»; 1998. – 352 с.
6. Каунсилмен, Д.Е. Спортивное плавание./ Д.Е. Каунсилмен – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
7. Козлов, А.В. Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам: учеб.-метод. пособие /А.В. Козлов. – СПб.: НГУФКСиЗ, – 2008. – 87 с.
8. Люсеро, Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро ;[пер. с англ. Т. Платоновой]. – М. : Эксмо, 2011. – 280 с. Ил. (Спорт в детялях)
9. Маклауд, Й. Анатомия плавания / Й. Маклауд ; пер. с англ. С. Э. Борич, – Минск: «Попурри», 2011. – 200с. : ил.
10. Парфенов, В.А., Платонов В. Н. Тренировка квалифицированных пловцов. / В.А. Парфенов, В.Н. Платонов – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 166 с., ил.
11. Педролетти, М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству:/ Мартин Педролетти; пер. с фр. Е.Исакова. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2006. – 176 с.
12. Плавание – III. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – Под общей редакцией Петряева А.В. – Спб.: «Плавин», 2005. – 306 с.
13. Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
14. Плавание. Учебник для студентов вузов физич. Культуры / Под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев: Олимпийская академия, 2000. – 278 с.
15. Плавание: пер. с англ. – М. Астрель; АСТ, 2010. – 32с.: ил. – (Спорт от А до Я)
16. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с, ил.
17. Платонов, В.Н. Плавание. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.

18. Платонов, В.Н. Тренировка пловцов высокого класса. / В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с., ил.

19. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: 000 «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2002. – 160с, ил. – (Первые шаги в спорте).

20. 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.

Электронные ресурсы:

1. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:https://urait.ru/bcode/455542 (дата обращения: 18.01.2021).

Примерные критерии оценивания знаний студентов на экзамене /диф.зачете

5 «отлично»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3 «удовлетворительно»(зачтено)	-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; -неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2 «неудовлетворительно» (не зачтено)	- неправильная оценка предложенной ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.

\