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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТАС МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ»
(ПЛАВАНИЕ)

для специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

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

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ…….4

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ СЕМИНАРСКОГО ТИПА…….……...…6

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ…….……14

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Вид учебной работы	Объем часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	246	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164	
в том числе:		
Практические занятия	118	
Контрольные работы		
Лекции	46	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	88	
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.

Название раздела 1	**Научно-теоретические основы плавания**
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.

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**
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. **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**
Тема 3.1. Принципы, методы, средства обучения плаванию. Общая схема и	**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. Общая схема: обучение дыханию, работе ног, обучение согласованию дыхания с работой ног, обучение работе рук, обучение согласованию работы рук, ног и дыхания.

этапы обучения плаванию. Прикладное плавание	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 кроль на груди и на спине (занятия со студентами в бассейне)**
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.

	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 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: 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. 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:** 1. Дайте 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 **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:** 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:** 1. Дайте 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 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: Упражнения на постановку работы рук при плавании брассом Упражнение на постановку работы ног стоя, сидя, лежа при плавании брассом 1. Упражнения в воде. 1. Обучение плаванию ног брассом у неподвижной опоры 2. Обучение плаванию на ногах брассом с подвижной опорой (с доской в руках). 3. Обучение плаванию на руках брассом (доска –калабашка, зажата бедрами) 4.Совершенствование плавания кролем на груди с работой ногами 4х25 м 5. Совершенствование плавания кролем на спине и с работой ногами 4х25 м 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 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:** 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:** 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 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: Упражнения на постановку работы рук при плавании способом дельфин Упражнение на постановку работы ног стоя, способом

	дельфин 1. Упражнения в воде. 1. Обучение плаванию ног волна-дельфин, руки стрелкой в скольжении на груди, на боку, на спине 2. Обучение плаванию на ногах дельфином с подвижной опорой (с доской в руках). 3. Обучение плаванию на руках дельфином (доска – калабашка, зажата бедрами) 4.Совершенствование плавания кролем на груди с работой ногами 4х25 м 5. Совершенствование плавания кролем на спине и с работой ногами 4х25 м 6. Обучение стартам в воду с тумбочки (подводящие упражнения: спады в воду сидя, стоя), с выходом из воды дельфином 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:** 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:** 1. Дать характеристику способу плавания дельфин (работа руками и ногами и постановкой дыхания). 2. Как правильно научить выполнять старт с тумбочки с выходом способом дельфин. Записать последовательность упражнений. 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: Упражнения на постановку работы рук при плавании брассом и дельфином Упражнение на постановку работы ног стоя, сидя, лежа при плавании брассом и дельфином стоя 1. Упражнения в воде. 1. Совершенствование плавания на ногах брассом с подвижной опорой (с доской в руках). 2. Совершенствование плавания на руках брассом (доска – калабашка, зажата бедрами) 3.Совершенствование плавания кролем на груди с работой ногами 4х25 м 4. Совершенствование плавания кролем на спине и с работой ногами 4х25 м 5. Совершенствование плавания ноги дельфин 6. Совершенствование плавания руки дельфин

	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:** 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:** 1. Дать характеристику способам плавания брассом и дельфин (работа руками и ногами и постановкой дыхания). 2. Как правильно научить выполнять старт с тумбочки с выходом из воды брассом и дельфином? Записать последовательность упражнений. 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: Упражнения на постановку работы рук при плавании брассом с дыханием Упражнение на постановку работы ног стоя, сидя, лежа при плавании брассом 1. Упражнения в воде. 1. Обучение плаванию на ногах брассом с подвижной опорой (с доской в руках). 2. Обучение плаванию на руках брассом с постановкой дыхания (доска –калабашка, зажата бедрами) 3.Совершенствование плавания кролем на груди с работой ногами 4х25 м 4. Совершенствование плавания кролем на спине и с работой ногами 4х25 м 5. Совершенствование стартов в воду с тумбочки 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:** 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:** 1. Дать характеристику способу плавания брассом (работа руками и ногами и постановкой дыхания). 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: Упражнения на постановку работы рук при плавании способом дельфин Упражнение на постановку работы ног стоя, способом дельфин Упражнение на дыхание способом дельфин 1. Упражнения в воде. 1. Совершенствование плавания на ногах волна-дельфин, руки стрелкой в скольжении на груди, на боку, на спине 2. Совершенствование плавания на ногах дельфином с подвижной опорой (с доской в руках). 3. Обучение плаванию на руках дельфином с постановкой

	дыхания в конце гребка (доска –калабашка, зажата бедрами) 4.Совершенствование плавания кролем на груди с работой ногами 4х25 м 5. Совершенствование плавания кролем на спине и с работой ногами 4х25 м 6. Обучение стартам в воду с тумбочки (подводящие упражнения: спады в воду сидя, стоя), с выходом из воды дельфином 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:** 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:** 1. Дать характеристику способу плавания дельфин (работа руками и ногами и постановкой дыхания).

	2. Как правильно научить выполнять старт с тумбочки с выходом способом дельфин. Записать последовательность упражнений. 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: Упражнения на постановку работы рук при плавании брассом и дельфином с дыханием. Упражнение на постановку работы ног стоя, сидя, лежа при плавании брассом и дельфином стоя 1. Упражнения в воде. 1. Совершенствование плавания на ногах брассом и дельфином с подвижной опорой (с доской в руках). 2. Совершенствование плавания на руках брассом и дельфином с дыханием (доска –калабашка, зажата бедрами) 3.Совершенствование плавания кролем на груди с работой ногами 4х25 м 4. Совершенствование плавания кролем на спине и с работой ногами 4х25 м 5. Совершенствование плавания ноги брасс, дельфин с дыханием 6. Совершенствование плавания руки брасс, дельфин с дыханием 7. Плавание брассом и дельфином в полную координацию 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:**

	1. Дать характеристику способам плавания брассом и дельфин (работа руками и ногами и постановкой дыхания). 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**

4.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС) - 82 часа:

Самостоятельная работа студентов реализуется через самостоятельное изучение теоретического материала

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.

Вопросы к зачету/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.

Основная и дополнительная литература к теме:

Основные источники:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ. учреждений высш. образования /под ред. А. А. Литвинова. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с. – (Сер. Бакалавриат).

2. 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.

Дополнительные источники:

1. 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.

Электронные ресурсы:

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/457504 (дата обращения: 12.02.2020).

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.