

**Пояснительная записка**

Исходными документами для разработки рабочей программы учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства», является базовая учебная программа с регистрационным номером № УД-35-01-87-2014/ баз.

Дисциплина ПСМ (Повышение спортивного мастерства) для студентов ВУЗов Республики Беларусь рассматривается как неотъемлемая часть учебного процесса.

Программа дисциплины ПСМ предусматривает изучение студентами основ теории и практики плавания.

**Цель дисциплины:** формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по плаванию.

В процессе ПСМ должны решаться следующие **задачи:**

-воспитать высокие моральные, волевые, физические качества;

-совершенствовать технико-тактические действия в плавании;

-овладеть профессиональными навыками, знаниями и умениями в вопросах организации и проведения учебно-тренировочного процесса на основе глубоких знаний теории и методики спортивной тренировки;

-совершенствовать спортивное мастерство в целях улучшения результатов и выполнение нормативных требований по спортивной подготовке;

-поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего периода обучения в ВУЗе.

Учебный процесс со студентами проводится в форме учебно-тренировочных занятий, теоретический раздел программы излагается в виде бесед преподавателя в процессе практических занятий, а также самостоятельным изучением студентами специальной литературы. Учебная практика предусматривает совершенствование навыков в организации и судействе соревнований по плаванию.

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине «Повышение спортивного мастерства» выпускник должен **знать:**

 -основные принципы планирования;

 - методику проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию;

-требования к технике безопасности во время занятий и соревнований по плаванию;

-средства физической, технической, тактической подготовки в плавании;

**уметь:**

-контролировать, оценивать и анализировать основные показатели подготовленности спортсмена в плавании;

-организовывать и осуществлять учебно-тренировочный процесс в плавании;

-проявлять приобретенную подготовленность в соревновательной деятельности;

-организовывать и проводить соревнования по плаванию;

**владеть:**

- методикой использования средств физического воспитания в плавании;

- особенностями методики применения упражнений в зависимости от уровня и возраста занимающихся;

-современными подходами применения плавания в оздоровительных целях;

- методикой проведения занятий с детьми;

 -владеть методикой проведения занятий на открытом водоеме;

-методикой применения прикладных способов плавания

-методикой оказания первой помощи при утоплениях.

Объем учебно-тренировочных занятий составляет 714 часов. Учебным планом предусмотрено следующее примерное распределение часов по годам обучения: 1-ый курс – 210 часов, 2-ой курс – 216 часов, 3-й курс – 156 часа, 4-й курс – 72 часов.

В первом-восьмом семестрах по дисциплине проводятся зачеты.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**РАЗДЕЛ 1.** **Теоретическая подготовка**

**Тема 1.1.** **Общие закономерности техники плавания**

Общие закономерности техники плавания. Сила действия и противодействия в воде, вихревое сопротивление, трение кожного покрова, волновое сопротивление.

**Тема 1.2. Оздоровительный эффект плавания**

Воздействие на организм человека занятий в воде. Профессиональные заболевания пловцов и их профилактика. Требования к личной гигиене, режиму дня и питанию.

**Тема 1.3. Урок как основная форма проведения занятия по плаванию**

Структура урока, задачи, каждой из частей, составления плана-конспекта урока по плаванию. Оформление игровых карточек, правильная запись упражнений проводимых на суше и в воде.

**Тема 1.4. Управление спортивной тренировкой пловцов**

Управление спортивной тренировкой, перспективное планирование. Месячные и недельные циклы нагрузок. Планирование тренировки. Втягивающие, развивающие, контрольные, стабилизирующие и предсоревновательные циклы. Контроль за тренировкой и внесение коррективов в тренировочный процесс.

**Тема 1.5. Техника безопасности и предотвращение несчастных случаев на воде**

Поведение в бассейне, правила входа в воду, плавательная экипировка, температурный режим в бассейне. Спасение на воде. Освобождение от захватов, транспортировка тонущего на воде. Организация спасательной службы. Плавание в экстремальных условиях. Основные средства спасения и их применение. Оказание ПМП пострадавшим виды утопления обеспечение проходимости дыхательных путей. Искусственная вентиляция легких, непрямой массаж сердца.

**Раздел 2. Техническая подготовка**

**Тема 2.1.** **Начальный этап обучения плаванию**

Ознакомление с выталкивающей силой воды, статические упражнения в воде,

Статические упражнения, выдохи в воду. Упражнения «поплавок», «звезда», «стрела», «скольжение». Имитация плавательных движений стоя ногами на дне, с дыханием и без него.

**Тема 2.2**. **Обучение плаванию способом кроль на груди**

Плавание способом кроль на груди с помощью ног с доской. Плавание способом кроль на груди без доски. Плавание с помощью ног с дыханием вверх, тоже, но дыхание с поворотом головы. Плавание по элементам. С помощью ног и одной руки, свободная рука вверху; с помощью ног и одной руки, свободная рука внизу; плавание со сменой рук, через шесть ударов ног.

**Тема 2.3. Обучение плаванию способом кроль на спине**

Плавание с помощью ног с доской. Положение доски вверху, за головой, у живота. Плавание с помощью ног, без доски, с различным положением рук: вверху, за головой, у бедер. Плавание на спине по элементам: с помощью ног и одной руки (левой; правой) свободная рука вверху; свободная рука внизу. Плавание на спине со сменой рук через шесть ударов ног. Плавание на спине в полной координации: плавание кролем на спине и подчеркнутого длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно. Плавание на спине с «обгоном» из положения руки вверху и руки у бедер.

**Тема 2.4.** **Обучение плаванию способом брасс**

Имитация работы ног возле бортика, стоя, лежа на воде, с дыханием и без дыхания. Плавание брасом на ногах с доской, без доски, с увеличенной фазой скольжения. Плавание способом брасс по элементам: брасс с дыханием над водой, брасс с запаздыванием фазы вдоха, брасс с укороченным гребком руками. Плавание способом брасс в полной координации: плавание брассом с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей. Ныряние на 10-12м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

**Тема 2.5.** **Обучение плаванию способом баттерфляй**

Плавание баттерфляем с помощью ног без работы туловищем (сгибанием коленей) с доской и без нее. Имитация движений ног у бортика. Плавание на ногах с помощью туловища руки вверху или внизу. Плавание баттерфляем на ногах на спине.

Плавание баттерфляем по элементам: плавание с помощью ног и одной руки (левой; правой) свободная рука вверху или внизу. Плавание баттерфляем поочередно одной, другой рукой, и гребок двумя руками одновременно. Плавание баттерфляем в полной координации: использование 1- и 2-х ударного способа плавания.

**Тема 2.6.** **Обучение комплексному плаванию**

Очередность смены способов в комплексном плавании.

Переход от баттерфляя к способу кроль на спине. Переход от спины к брассу. Переход от брасса к кролю.

**Тема 2.7. Выполнение спортивных стартов и поворотов**

Старт из воды: одна рука в воде, толчок ногой от бортика с махом одной рукой над водой; учебные прыжки: соскок, спад с бортика.

Прыжок с бортика: прыжок в глубоком приседе – руки над головой, прыжок в полу приседе, руки над головой. Прыжок с тумбочки: прыжок с тумбочки, руки над головой, в низком приседе; прыжок с тумбочки руки над головой, в полу приседе; прыжок с тумбочки в полу приседе, И.П - руки за спиной, во время прыжка руки выносятся вперед. Старт из воды в плавании на спине. Поворот «маятник»: подплывание, касание стенки рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание, скольжение.

**Тема 2.8.** **Этап совершенствования способов спортивного плавания**

Совершенствование плавания способом кроль на груди. Совершенствование способа кроль на спине. Совершенствование способа брасс. Совершенствование способа баттерфляй.

**Тема 2.9. Совершенствование спортивных стартов и поворотов**

Поворот кувырком вперед «сальто».

Стойка на руках, руки на дне бассейна. Кувырки вперед у поверхности воды в группировке. Предыдущее упражнение, но через разграничительную плавательную дорожку, стоя к ней лицом, а затем боком.

Кувырки вперед в пол-оборота согнувшись и в группировке при плавании кролем на груди; после кувырка ученик продолжает плыть в обратном направлении на спине. Тоже, но с поворотом на бок в момент кувырка. Повороты кувырком вперед после подплывания к стенке кролем, с акцентом внимания на отдельных элементах поворота. Спортивный старт с захватом руками края тумбочки.

**Раздел 3. Тактическая и психологическая подготовка**

**Тема 3.1. Пассивная тактика**

Умышленное предоставление противнику инициативы и финиш из–за «спины». Переменно-дистанционное плавание; упражнения с повышением скорости плавания (за счет темпа движений, длины и силы гребка) на заранее намеченных отрезках дистанции (или отрезках тренировочной серии) по типу промежуточного и основного финиша. Овладение «стерегущей» тактикой с финишным рывком в конце упражнения.

**Тема 3.2. Активная тактика**

Лидирование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финал. Активная тактика (заплывы с гандикапом).

Заплывы с гандикапом: пловец принимает старт на контрольной дистанции на 5-6 секунд позднее соперников, примерно равных по силе, и стремится догнать их к концу дистанции. Активная тактика (овладение тактикой лидирования на соревнованиях).

Овладение тактикой лидирования на соревнованиях и при выполнении тренировочных серий в заплывах с равными по силе соперниками.

**Тема 3.3. Тактика «спуртов»**

Внезапное ускорение, выбивающее соперника из равномерного темпа прохождения дистанции. Использование по ходу дистанции или тренировочной серии различных вариантов техники одним и тем же способом (например шести-, четырех - и двухударным кролем), техники поворотов, дыхания. Прохождение тренировочных и соревновательных дистанций таким образом, чтобы результат на второй половине дистанции был лучше, чем на первой. Регулярное выполнение тренировочных серий с улучшением результата от отрезка к отрезку.

**Тема 3.4. Развитие волевых качеств**

Использование в тренировках метода прогрессирующей серии и метод дробных повторений, метод сверх дистанций. Удлинение финишного отрезка (например: при прохождении дистанции 200м – финиш выполняется вначале на последних 15м, затем -25м, далее-50м).

Отдаление финиша - удлинение соревновательной дистанции. Замена на дистанции комплексного плавания способа на спине (или брасса, или кроля) способом баттерфляй.

**Раздел. 4. Физическая подготовка**

**Тема 4.1. Общефизическая подготовка на суше**

Общая силовая подготовка (общеразвивающие упражнения).

Общеразвивающие упражнения: отжимания, приседания с отжиманиями, выпрыгивание из приседа (полного приседа или полуприседа), подтягивания, «сесть-лечь», упражнения для мышц туловища. Общая силовая подготовка (общеразвивающие упражнения в парах).Общая силовая подготовка (общеразвивающие упражнения с набивным мячом).

Упражнения с облегченной штангой для мышц рук и плечевого пояса. Выполняются из положения: стоя, сидя и лежа на спине. Упражнения с резиновым амортизатором и портативными блочными снарядами: нажим спереди, нажим в стороны, разгибание в локте, гребок брассом, развитие мышц - пронаторов плеча. Упражнения для мышц ног.

Увеличение подвижности в суставах плечевого пояса, эластичности мышц туловища, передней и задней поверхностей бедер, хорошая подвижность в суставах позвоночного столба; воспитание подвижности ног в голеностопных суставах. Элементарные маховые и рывковые движения отдельными частями тела, выполняемые маятникообразно, пружинисто, с нарастающей амплитудой и увеличивающейся быстротой. Упражнения с принудительным увеличением амплитуды движений с помощью партнера, за счет дополнительных отягощений или собственных усилий. Упражнения на сохранение в течение 5-6 секунд статических положений, в которых необходимые группы мышц находятся в расслабленном и растянутом до предела состоянии. Воспитание способности расслаблять мышцы во время скоростных и сложно-координационных движений. Воспитание способности расслаблять мышцы во время сложнокоординационных движений.

**Тема 4.2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальной силы пловца.

Плавание с помощью рук, буксируя партнера, связку поролоновых отрезков, прикрепленных шнуром к поясу.

Плавание с помощью движений рук, преодолевая сопротивление надутого резинового круга, надетого на голени в виде «восьмерки».

Плавание с помощью ног (прежде всего брассом и дельфином) с доской в руках, имеющей гидродинамический тормоз в виде поперечной пластины.

Плавание с помощью рук или в полной координации с лопатками на ладонях рук. Упражнения для развития общей выносливости: плавание с умеренной интенсивностью в аэробном энергетическом режиме. Основные методы: равномерно-дистанционный, повторно-дистанционный, малоинтенсивный вариант интервальной тренировки. Воспитание функциональных основ специальной выносливости.

Основные методы в плавании в смешенном аэробно-анаэробном режиме: равномерно-дистанционный, повторно-дистанционный, малоинтенсивный и высоко интенсивный варианты интервальной тренировки, дробное плавание на длинных дистанциях.

Упражнения для развития специальной выносливости: плавание с субмаксимальной интенсивностью в анаэробном режиме. Методы: повторный, высокоинтенсивный вариант интервальной тренировки, контрольно-соревновательный, переменно-дистанционный, дробное плавание на средних дистанциях. Воспитание скоростных способностей: плавание на коротких отрезках с максимальной мобилизацией сил. Методы: повторный, контрольно-соревновательный, переменно дистанционный.

**Раздел 5. Судейская практика**

**Тема 5.1.** Соревнования – часть учебно-тренировочного процесса.

Программа соревнований. Факторы, определяющие содержание программы соревнований. Правила соревнований. Виды соревнований. Календарь соревнований. Организация работы по подготовке и проведению соревнований.

**Тема 5.2. Состав судейской коллегии**

Обязанности судейской коллегии по участкам работы, проведение и судейство соревнований, работа с картотекой, формирование заплывов, распределение дорожек, виды протоколов.

**Тема 5.3. Положение о соревнованиях**

Основные пункты положения о соревнованиях. Цели и задачи соревнований, участники, программа соревнований, условия проведения, награждение победителей.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА** **ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы, занятия | Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | Управляемая самостоятельная работа студента | Иное |  Форма контроля знаний |
| Лекции | Семинарскиезанятия | Практичес-кие занятия | Лабораторные занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **1.** | **Раздел 1. Теоретическая подготовка** |  |  | **32** |  |  |  |  |
| **1.1.** | **Тема 1.1.** **Общие закономерности техники плавания** |  |  | **4** |  |  |  | Опрос |
| 1.1.1. | Общие закономерности техники плавания.Рабочие фазы гребка, чередование периода напряжения и периода расслабления |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.1.2. | Общие закономерности техники плавания.Сила действия и противодействия в воде, вихревое сопротивление, трение кожного покрова, волновое сопротивление. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **1.2.** | **Тема 1.2. Оздоровительный эффект плавания** |  |  | **10** |  |  |  | Подготовка рефератов |
| 1.2.1. | Воздействие на организм человека занятий в воде. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.2.2. | Профессиональные заболевания пловцов и их профилактика. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.2.3. | Требования к личной гигиене, режиму дня и питанию. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **1.3.** | **Тема 1.3. Урок как основная форма проведения занятия по плаванию** |  |  | **2** |  |  |  | Составление планов- конспектов уроков |
| 1.3.1. | Структура урока, задачи, каждой из частей, составления плана-конспекта урока по плаванию.Оформление игровых карточек, правильная запись упражнений проводимых на суше и в воде. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **1.4** | **Тема 1.4. Управление спортивной тренировкой пловцов** |  |  | **8** |  |  |  |  |
| 1.4.1. | Управление спортивной тренировкой, перспективное планирование. Месячные и недельные циклы нагрузок. |  |  | 2 |  |  |  | Опрос |
| 1.4.2. | Планирование тренировки. Втягивающие, развивающие, контрольные, стабилизирующие и предсоревновательные циклы. |  |  | 2 |  |  |  | Опрос |
| 1.4.3. | Структура урока, задачи, каждой из частей, составления плана-конспекта урока по плаванию. Оформление игровых карточек, правильная запись упражнений проводимых на суше и в воде. |  |  | 4 |  |  |  | Практическое выполнение |
| **1.5.** | **Тема 1.5.Техника безопасности и предотвращение несчастных случаев на воде**  |  |  | **8** |  |  |  | Опрос-зачет по ТБ |
| 1.5.1. | Поведение в бассейне, правила входа в воду, плавательная экипировка, температурный режим в бассейне. |  |  | 2 |  |  |  | Опрос, практическое выполнение |
| 1.5.2. | Спасение на воде. Освобождение от захватов, транспортировка тонущего на воде. |  |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 1.5.3. | Организация спасательной службы. Плавание в экстремальных условиях. Основные средства спасения и их применение. |  |  | 2 |  |  |  | Опрос |
| 1.5.4. | Оказание ПМП пострадавшим виды утопления обеспечение проходимости дыхательных путей. Искусственная вентиляция легких, непрямой массаж сердца. |  |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| **2.** | **РАЗДЕЛ 2. Техническая подготовка** |  |  | **176** |  |  |  |  |
| **2.1.** | **Тема 2.1. Начальный этап обучения плаванию** |  |  | **12** |  |  |  | Педагогический контроль |
| 2.1.1. | Ознакомление с выталкивающей силой воды, статические упражнения в воде, |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 2.1.2. | Статические упражнения, выдохи в воду. Упражнения «поплавок», «звезда», «стрела», «скольжение» |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 2.1.3. | Имитация плавательных движений стоя ногами на дне, с дыханием и без него. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| **2.2.** | **Тема 2.2. Обучение плаванию способом кроль на груди** |  |  | **20** |  |  |  | Педагогический контроль |
| 2.2.1. | Начальный этап обучения плаванию. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.2. | Обучение плаванию способом кроль на груди |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.3. | Обучение плаванию способом кроль на спине |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.4. | Обучение плаванию способом брасс |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.5. | Обучение плаванию способом баттерфляй |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.6. | Обучение комплексному плаванию |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.7. | Выполнение спортивных стартов и поворотов |  |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 2.2.8. | Этап совершенствования способов спортивного плавания |  |  | 4 |  |  |  | Сдача нормативов |
| 2.2.9. | Совершенствование спортивных стартов и поворотов |  |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| **2.3.** | **Тема 2.3. Обучение плаванию способом кроль на спине** |  |  | **20** |  |  |  | Педагогический контроль |
| 2.3.1. | Плавание с помощью ног с доской. Положение доски вверху, за головой, у живота. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 2.3.2. | Плавание с помощью ног, без доски, с различным положением рук: вверху, за головой, у бедер. |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 2.3.3. | Плавание с помощью ног и одной руки (левой; правой) свободная рука вверху; свободная рука внизу. Плавание на спине со сменой рук через шесть ударов ног. |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 2.3.4. | Плавание кролем на спине и подчеркнутого длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно. Плавание на спине с «обгоном» из положения руки вверху и руки у бедер. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| **2.4.** | **Тема 2.4. Обучение плаванию способом брасс** |  |  | **22** |  |  |  | Педагогический контроль |
| 2.4.1 | Имитация работы ног возле бортика, стоя, лежа на воде, с дыханием и без дыхания. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 2.4.2. | Плавание брассом на ногах с доской, без доски, с увеличенной фазой скольжения. |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 2.4.3. | Брасс с дыханием над водой, брасс с запаздыванием фазы вдоха, брасс с укороченным гребком руками. |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 2.4.4. | Плавание брассом с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.Ныряние на 10-12м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед. |  |  | 6 |  |  |  |  |
| **2.5.** | **Тема.2.5.**  **Обучение плаванию способом баттерфляй** |  |  | **20** |  |  |  | Педагогический контроль |
| 2.5.1. | Плавание баттерфляем с помощью ног без работы туловищем (сгибанием коленей) с доской и без нее. Имитация движений ног у бортика. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.2. | Плавание на ногах с помощью туловища руки вверху или внизу. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.3. | Плавание баттерфляем по элементам. Плавание с помощью ног и одной руки (левой; правой) свободная рука вверху или внизу. Плавание баттерфляем поочередно одной, другой рукой, и гребок двумя руками одновременно. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.4. | Использование 1- и 2-х ударного способа плавания |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **2.6.** | **Тема 2.6. Обучение комплексному плаванию** |  |  | **20** |  |  |  | Практическое выполнение.Педагогический контроль |
| 2.6.1. | Очередность смены способов в комплексном плавании. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 2.6.2. | Переход от баттерфляя к способу кроль на спине. |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 2.6.3. | Переход от спины к брассу. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 2.6.4. | Переход от брасса к кролю. |  |  | 6 |  |  |  |  |
| **2.7.** | **Тема 2.7. Выполнение спортивных стартов и поворотов** |  |  | **22** |  |  |  | Практическое выполнение |
| 2.7.1. | Старт из воды. Прыжок с бортика.Старт из воды: одна рука в воде, толчок ногой от бортика с махом одной рукой над водой; учебные прыжки: соскок, спад с бортика.Прыжок с бортика: прыжок в глубоком приседе – руки над головой, прыжок в полу приседе, руки над головой |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.2. | Прыжок с тумбочки.1. Прыжок с тумбочки, руки над головой, в низком приседе.
2. Прыжок с тумбочки руки над головой, в полу приседе.

Прыжок с тумбочки в полу приседе, И.П - руки за спиной, во время прыжка руки выносятся вперед. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.3. | Прыжок с тумбочки.1. Прыжок с тумбочки, руки над головой, в низком приседе.
2. Прыжок с тумбочки руки над головой, в полу приседе.

Прыжок с тумбочки в полу приседе, И.П - руки за спиной, во время прыжка руки выносятся вперед. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.4. | Поворот «маятник».Подплывание, касание стенки рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание, скольжение. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **2.8.** | **Тема 2.8. Этап совершенствования способов спортивного плавания** |  |  | **20** |  |  |  |  |
|  | Совершенствование плавания способом кроль на груди.Основные упражнения и варианты их сочетаний в тренировочных сериях:200 упр-я (25м смена рук через 6 ударов ног, 25 – с высоким проносом локтя).4х100 упр-я ( 25-правая-гребок, левая- за головой; 25- левая- гребок, правая за головой; 25- смена рук через 6 ударов ног; 25- кроль без выноса рук).8х50 упр-я ( 50- гребок левой- вдох в право; 50- гребок правой- вдох влево; свободная рука за спиной).3х150 упр-я ( 150м - со сменой рук через 6 ударов ног; 150м- с высоким подниманием локтя; 150м- руки брасс ноги кроль). |  |  | 4 |  |  |  | Педагогический контроль |
|  | Совершенствование способа кроль на спине.Основные упражнения и варианты их сочетания в тренировочных сериях400 упр-я ( 50м- со сменой рук через 6 ударов ног; 50м- одна рука- гребок, другая- за головой)8х50 упр-я (50м-на спине двумя руками, ноги кроль; 50м- одна рука- гребок, другая у бедра)2х200 м на спине попеременно (200м- руки встречаются вверху; 200м- внизу)4х50м на спине ноги с доской (50м- доска за головой; 50м- доска у живота)4х100 упр-я(100м-смена рук через 6 ударов ног; 100м-на спине двумя руками, ноги - брасс)4х50 ноги без доски (50- руки вверху, 50- руки у бедер)100м на спине без выноса рук, руки работают одновременно2х100м на спине двумя руками, ноги- кроль2х100м ноги на спине(100м- с доской за головой; 100м- с доской у живота)200м руки с выходом руки из воды локтем, повышенная амплитуда работы в плечевом суставе400 упр-я (25м- на спине поочередно, руки встречаются внизу, 25м-на спине поочередно, руки встречаются вверху)2х(8х50) упр-я 1серия(50м-на спине двумя руками, ноги кроль, 50м-на спине с помощью правой руки) 2серия(50м-на спине двумя руками, ноги брасс, 50м-на спине с помощью левой руки)4х100 упр-я (плавание с помощью одной руки, свободная рука вверху, у бедра, за головой, за спиной)4х50 н/сп (25м без выноса рук + 25м вперед ногами «упр. синхронистов»)2х200 упр-я (200м со сменой рук через 6 ударов ног; 200м на спине попеременно)400 упр-я (100м - с выносом руки локтем; 100мс работой правой рукой; 100м-- смена рук через 10 ударов. ног; 100м- с работой левой рукой)3х150 упр-я (150м-на спине без выноса рук; 150м-на спине двумя руками; 150м - поочередно) |  |  | 6 |  |  |  |  |
|  | Совершенствование способа брасс.Основные упражнения и варианты их сочетания в тренировочных сериях.4х100 упр-я (100 м - раздельно гребок руками, гребок ногами; 100м- руки брасс. ноги кроль; 100м - высокий вдох; 100м- 1гребок руками, 2ногами)10х50 упр-я (50 м брасс с увеличенной фазой скольжения + 50 м на спине ноги - брасс руки - вместе)4х100 упр-я (100 м руки брасс, ноги кроль; 100м с укороченным гребком руками)3х150 упр-я (150м-на спине 2 –мя руками, ноги брасс; 150 м-брасс с запаздыванием вдоха; 150 м брасс с заныриванием)8х50 упр-я (50м-ноги брасс вдох через 4 гребка ; 50м-руки брасс, ноги баттерфляй)2х(4х50) упр-я 1серия (ноги кроль руки брасс) 2серия(на спине 2-я руками, ноги брасс)4х100 упр-я(100 м-с укороченным гребком руками; 100м- 3 гребка обычно,3 гребка с заныриванием.)8х50(50 м-баттерфляй ноги брасс + 50 м-руки брасс ноги кроль)3х150 упр-я (150м- один гребок руки брасс ноги кроль1 гребок ногами брасс; 150м - с повышенным углом атаки на вдохе; 150м- руки брасс, ноги дельфин) |  |  | 6 |  |  |  | Педагогический контроль |
|  | Совершенствование способа баттерфляй.Основные упражнения и варианты их сочетания в тренировочных сериях4х100 упр-я(100м- баттерфляй правая рука –гребок левая вверху; 100м- баттерфляй левая рука гребок, правая вверху; 100м- баттерфляй правая рука гребок левая внизу; 100м- баттерфляй левая- гребок, правая внизу, вдох в сторону)8х50 упр-я (50 м - 1гребок правой, 1гребок левой, 1гребок - 2-мя руками одновременно + 50м баттерфляй на спине)10х25 упр-я (руки- баттерфляй ноги- кроль+25м- гребок правой гребок левой 2 гребка одновременно)2х(3х50) упр-я (50м - раздельно свободная рука внизу + 50м-на спине ноги баттерфляй + 50м- 2гребка раздельно 1 гребок слитно)3х100упр-я (100м - руки бат, ноги кроль; 100м- 2гребка правой + 2гребка левой; 100м- на спине 2-мя руками, ноги кроль)200м ноги (2удара баттерфляй + 1гребок брасс)8х50 упр-я (50м гребок правой; 50 м-гребок левой, вдох в сторону)200 руки без доски с протяжкой ног3х(2х25) упр-я 1серия(руки кроль ноги баттерфляй) 2серия(гребок правой, гребок двумя, гребок левой) 3серия(баттерфляй на спине)200 упр-я (50м- правой рукой; 50м- левой рукой; 50 м-гребок левой, гребок правой +2 гребка одновременно; 50 м-на спине баттерфляй)10х25 упр-я (25-руки баттерфляй ноги кроль + 25м- гребок правой, гребок 2-я, гребок левой, гребок 2я) |  |  | 4 |  |  |  | Педагогический контроль |
| **2.9.** | **Тема 2.9.Совершенствование спортивных стартов и поворотов** |  |  | **20** |  |  |  | Педагогический контроль |
| 2.9.1. | Поворот кувырком вперед «сальто» Первые упражнения делают с помощью партнера. |  |  | 10 |  |  |  |  |
| 2.9.1.1. | Поворот кувырком вперед «сальто».Стойка на руках,руки на дне бассейна. Кувырки вперед у поверхности воды в группировке. Предыдущее упражнение, но через разграничительную плавательную дорожку, стоя к ней лицом, а затем боком.Кувырки вперед в пол-оборота согнувшись и в группировке при плавании кролем на груди; после кувырка ученик продолжает плыть в обратном направлении на спине. Тоже, но с поворотом на бок в момент кувырка. |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 2.9.1.2.  | Поворот кувырком вперед «сальто».И.П. - стоя руки вверх на дне бассейна лицом к поворотной стенке на расстоянии 2-3м от нее. Кувырки вперед, «наскальзывая» на стенку после отталкивания ногами от дна. Тоже, но с отталкиванием ногами от стенки бассейна после кувырка и скольжением в положении на боку или на груди.Повороты кувырком вперед после подплывания к стенке кролем, с акцентом внимания на отдельных элементах поворота. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 2.9.2. | Спортивный старт с захватом руками края тумбочки.Когда пловец выполняет круговой взмах руками, руки приобретают огромное количество движения. Когда вращение рук резко прекращается, то количество движения переходит на тело и выталкивает его в направлении рук в момент их остановки.Техника старта всеми способами почти одинакова. Однако при плавании баттерфляем и кролем угол входа в воду равен 15, а при плавании брассом немного больше - почти 20. Это позволяет пловцу погрузиться глубже в воду, принять лучшее положение для выполнения длинного гребка и удара ногами. Совершенствование техники старта в эстафетном плавании.Пловцы, принимающие эстафету, выводят тело из равновесия, начинают замах руками и подсед в момент, когда руки партнера находятся на пути к финишной стенке примерно на расстоянии 50-70 см от нее. |  |  | 10 |  |  |  | Педагогический контроль |
| **3.** | **Раздел 3. Тактическая и психологическая подготовка** |  |  | **160** |  |  |  | Тест-контроль.Педагогический контроль |
| **3.1.** | **Тема 3.1 Пассивная тактика** |  |  | **50** |  |  |  |  |
| 3.1.1. |  Умышленное предоставление противнику инициативы и финиш из–за «спины». Переменно-дистанционное плавание; упражнения с повышением скорости плавания (за счет темпа движений, длины и силы гребка) на заранее намеченных отрезках дистанции (или отрезках тренировочной серии) по типу промежуточного и основного финиша. |  |  | 20 |  |  |  |  |
| 3.1.2. | Овладение «стерегущей» тактикой с финишным рывком в конце упражнения |  |  | 30 |  |  |  |  |
| **3.2.** | **Тема 3.2. Активная тактика** |  |  | **48** |  |  |  |  |
| 3.2.1. | Активная тактика (заплывы с гандикапом).Заплывы с гандикапом: пловец принимает старт на контрольной дистанции на 5-6 секунд позднее соперников, примерно равных по силе, и стремится догнать их к концу дистанции. |  |  | 28 |  |  |  |  |
| 3.2.2. | Активная тактика (овладение тактикой лидирования на соревнованиях).Овладение тактикой лидирования на соревнованиях и при выполнении тренировочных серий в заплывах с равными по силе соперниками |  |  | 20 |  |  |  |  |
| **3.3.** | **Тема 3.3.Тактика «спуртов»** |  |  | **32** |  |  |  |  |
| 3.3.1. | Внезапное ускорение, выбивающее соперника из равномерного темпа прохождения дистанции. Использование по ходу дистанции или тренировочной серии различных вариантов техники одним и тем же способом (например шести-, четырех- и двухударным кролем), техники поворотов, дыхания. |  |  | 10 |  |  |  |  |
| 3.3.2. | Прохождение тренировочных и соревновательных дистанций таким образом, чтобы результат на второй половине дистанции был лучше, чем на первой. |  |  | 12 |  |  |  |  |
| 3.3.3. | Регулярное выполнение тренировочных серий с улучшением результата от отрезка к отрезку. |  |  | 10 |  |  |  |  |
| **3.4.** | **Тема 3.4.Развитие волевых качеств** |  |  | **30** |  |  |  |  |
| 3.4.1. | Использование в тренировках метода прогрессирующей серии и метод дробных повторений, метод сверх дистанций. |  |  | 8 |  |  |  |  |
| 3.4.2. | Удлинение финишного отрезка (например: при прохождении дистанции 200м – финиш выполняется вначале на последних 15м,затем -25м, далее-50м).Отдаление финиша - удлинение соревновательной дистанции. |  |  | 12 |  |  |  |  |
| 3.4.3. | Замена на дистанции комплексного плавания способа на спине (или брасса, или кроля) способом баттерфляй. |  |  | 10 |  |  |  |  |
| **4.** | **Раздел. 4. Физическая подготовка** |  |  | **320** |  |  |  | Педагогический контроль.Практическое выполнение. |
| **4.1.** | **Тема 4.1 Общефизическая подготовка на суше** |  |  | **82** |  |  |  |  |
| 4.1.1. | Общая силовая подготовка Общая силовая подготовка: повторный метод с оптимальными усилиями при среднем числе повторений (не « до отказа») |  |  | 18 |  |  |  |  |
| 4.1.1.1. | Общеразвивающие упражнения: отжимания, приседания с отжиманиями, выпрыгивание из приседа (полного приседа или полуприседа), подтягивания, «сесть-лечь», упражнения для мышц туловища. |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 4.1.1.2. | Общая силовая подготовка (общеразвивающие упражнения в парах).Активная поддержка или сопротивление партнера помогают решению задач общей силовой подготовки. |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 4.1.1.3. | Общая силовая подготовка (общеразвивающие упражнения с набивным мячом).Проводятся одиночно и в парах с бросками и ловлей набивных мячей. |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 4.1.2. | Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.Повышение уровня абсолютной силы и силовой выносливости ведущих мышечных групп пловца. Основной метод: повторные усилия «до отказа» |  |  | 18 |  |  |  |  |
| 4.1.2.1 | Упражнения с облегченной штангой для мышц рук и плечевого пояса. Выполняются из положения: стоя, сидя и лежа на спине. |  |  | 10 |  |  |  |  |
| 4.1.2.2. | . Упражнения с резиновым амортизатором и портативными блочными снарядами: нажим спереди, нажим в стороны, разгибание в локте, гребок брассом, развитие мышц - пронаторов плеча. |  |  | 8 |  |  |  |  |
| 4.1.3. | Упражнения для мышц ног.Применяются средние величины сопротивлений и отягощений, упражнение повторяется двумя-тремя сериями подряд от 1-й до 3-5 минут каждая и с отдыхом между сериями 30-60 секунд. |  |  | 18 |  |  |  |  |
| 4.1.4. | Развитие гибкости. |  |  | 18 |  |  |  |  |
| 4.1.4.1. | Увеличение подвижности в суставах плечевого пояса, эластичности мышц туловища, передней и задней поверхностей бедер, хорошая подвижность в суставах позвоночного столба; воспитание подвижности ног в голеностопных суставах. |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 4.1.4.2. | Элементарные маховые и рывковые движения отдельными частями тела, выполняемые маятникообразно, пружинисто, с нарастающей амплитудой и увеличивающейся быстротой. |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 4.1.4.3. | Упражнения с принудительным увеличением амплитуды движений с помощью партнера, за счет дополнительных отягощений или собственных усилий. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 4.1.4.4. | Упражнения на сохранение в течение 5-6 секунд статических положений, в которых необходимые группы мышц находятся в расслабленном и растянутом до предела состоянии. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 4.1.5. | Воспитание способности расслаблять мышцы во время скоростных и сложно-координационных движений |  |  | 10 |  |  |  |  |
| 4.1.5.1. | Воспитание способности расслаблять мышцы во время скоростных движений.Свободное раскачивание рук вперед, назад, в стороны за счет толчкообразных движений туловища и ног, стоя в наклоне вперед.Хлыстообразные движения руками за счет резких поворотов туловища. |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 4.1.5.2. | Воспитание способности расслаблять мышцы во время сложно-координационных движений Потряхивания кистями, предплечьями, всей рукой. Сидя на полу, ноги согнуты в коленных суставах - энергичное потряхивание руками расслабленных мышц голени и бедра. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| **4.2.** | **Тема 4.2. Специальная физическая подготовка** |  |  | **238** |  |  |  | Сдача нормативов. Контрольные тесты. |
| 4.2.1. | Упражнения для развития специальной силы пловца.Плавание с помощью рук, буксируя партнера, связку поролоновых отрезков, прикрепленных шнуром к поясу.Плавание с помощью движений рук, преодолевая сопротивление надутого резинового круга, надетого на голени в виде «восьмерки».Плавание с помощью ног (прежде всего брассом и дельфином) с доской в руках, имеющей гидродинамический тормоз в виде поперечной пластины.Плавание с помощью рук или в полной координации с лопатками на ладонях рук. |  |  | 40 |  |  |  |  |
| 4.2.2. | Упражнения для развития общей выносливости.Плавание с умеренной интенсивностью в аэробном энергетическом режиме. Основные методы: равномерно-дистанционный, повторно-дистанционный, малоинтенсивный вариант интервальной тренировки. |  |  | 50 |  |  |  |  |
| 4.2.3. | Воспитание функциональных основ специальной выносливости.Плавание в смешенном аэробно-анаэробном режиме. Методы: равномерно-дистанционный, повторно-дистанционный, малоинтенсивный и высоко интенсивный варианты интервальной тренировки, дробное плавание на длинных дистанциях. |  |  | 40 |  |  |  |  |
| 4.2.4. | Упражнения для развития специальной выносливости.Плавание с субмаксимальной интенсивностью в анаэробном режиме. Методы: повторный, высокоинтенсивный вариант интервальной тренировки, контрольно-соревновательный, переменно-дистанционный, дробное плавание на средних дистанциях. |  |  | 50 |  |  |  |  |
| 4.2.5. |  Воспитание скоростных способностей Плавание на коротких отрезках с максимальной мобилизацией сил. Методы: повторный, контрольно-соревновательный, переменно дистанционный. |  |  | 58 |  |  |  |  |
| **5.** | **Раздел 5. Судейская практика** |  |  | **26** |  |  |  |  |
| **5.1.** |  **Тема 5.1. Соревнования – часть учебно-тренировочного процесса.**Программа соревнований. Факторы, определяющие содержание программы соревнований. Правила соревнований. Виды соревнований. Календарь соревнований. Организация работы по подготовке и проведению соревнований. |  |  | **12** |  |  |  | Доклад. Терминалогический опрос. |
| **5.2.** | **Тема 5.2.Состав судейской коллегии**Обязанности судейской коллегии по участкам работы, проведение и судейство соревнований, работа с картотекой, формирование заплывов, распределение дорожек, виды протоколов. |  |  | **8** |  |  |  | Практическое судейство |
| **5.3.** | **Положение о соревнованиях.**Основные пункты положения о соревнованиях. Цели и задачи соревнований, участники, программа соревнований, условия проведения, награждение победителей. |  |  | **6** |  |  |  | Участие в организации и проведении соревнований |
|  | **Всего:** |  |  | **714** |  |  |  |  |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**ОСНОВНАЯ:**

1.Булгакова Н.Ж. Плавание Учебник М. «ФиС.»2001г.

2. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: ФиС, 1999. – (Азбука спорта).

3.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: ФиС, 2000

4.Викулов А.Д. Плавание. Учебное пособие для ВУЗОВ М. Владос 2003г.

5.Плавание. Правила соревнований. М. Граница, 2004г.

6. Макаренко Л.П. Брасс: Наглядное пособие по предмету «Плавание и методика преподавания» - М.: РИО РГАФК, 2000

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:**

1. Гончар И.Л. Плавание: методика преподавания. Мн.: «Хата», 1994.

 2. Гончар И.Л. Профессиональная физическая подготовка учителя физической культуры по плаванию. Мн.: «Хата», 1994.

 3.Максимова М.Н., Максимов В.Н. Развитие синхронного плавания как вида спорта. – М.: РИО РГАФК, 1998.

 4.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Я. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение,1991.

 5.Распопова Е.А. История прыжков в воду: Учебное пособие. – М.: РИО РГАФК, 1999

 6.Прилуцкий П.М., Галузо З.Н. Игры при обучении детей плаванию. (Методические рекомендации), Мн. 1990.

**ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ**

**РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для диагностики сформированных компетенций используются следующие основные средства:критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методологического уровня подготовки, контрольные тесты физической и технической подготовленности, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачета является:

- выполнение требований теоретического и практического разделов программы по семестрам и курсам обучения;

- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма, а так же соответствующую теоретическую подготовленность студентов;

-выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовленности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные и экзаменационные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде сдачи зачета по темам учебной программы;

- методический раздел предполагает выполнение студентами практических заданий по организации и проведению занятий;

- практический раздел проводится в виде тестирования физической и двигательной подготовленности студентов.

Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе.

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

по дисциплине

«Повышение спортивного мастерства»

(плавание)

для студентов 1 курса ФФВ

1. Плавание, как средство разностороннего физического развития человека.

2.Фазы формирования навыка плавания.

3.Специальные упражнения пловца на суше.

4.Специальные упражнения пловца в воде.

5.Интервальный метод спортивной тренировки в плавании.

6.Повторный метод спортивной тренировки в плавании.

7.Равномерный метод спортивной тренировки в плавании.

8.Контрольный метод спортивной тренировки в плавании.

9.Использование игр и развлечений в тренировке пловца.

10.Методика обучения плаванию в среднем школьном возрасте.

11.Организация спортивной тренировки по плаванию у школьников.

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

по дисциплине

«Повышение спортивного мастерства»

(плавание)

для студентов 2 курса ФФВ

1.Положение о соревнованиях по плаванию.

2.Судейская коллегия соревнований по плаванию.

3.Шаг в плавании.

4.Темп в плавании.

5.Ритм в плавании.

6.Дыхание в спортивных способах плавания.

7.Методика развития силовых показателей пловца.

8.Методика развития скоростных показателей пловца.

9.Методика развития выносливости пловца.

10.Методика развития ловкости пловца.

11.Методика развития гибкости и подвижности в суставах.

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

по дисциплине

«Повышение спортивного мастерства»

(плавание)

для студентов 3 курса ФФВ

1 Функциональные показатели, способствующие плаванию.

2. Виды равновесия тела, находящегося в воде.

3. Принципы комплектования учебных групп по обучению плаванию.

5. Содержание и особенности построения конспекта по плаванию, игровой карточки.

6. Классификация и причины ошибок в технике плавания.

7. Правила и способы исправления ошибок в плавании.

8. Характеристика ошибок в технике плавания способом кроль на груди.

9. Характеристика ошибок в технике плавания кроль на спине.

10. Характеристика ошибок в технике плавания способом брасс.

11. Характеристика ошибок в технике плавания баттерфляй.

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

по дисциплине

«Повышение спортивного мастерства»

(плавание)

для студентов 4 курса ФФВ

1. Методика проведения упражнений для формирования навыка погружения и всплывания.

2. Методика проведения упражнений для формирования навыка лежания и скольжения.

3. Методика и последовательность обучения технике спортивных способов плавания

4. Анализ техники движения ног в спортивном способе плавания кроль на груди.

5. Анализ техники движения ног в спортивном способе плавания кроль на спине.

6. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания кроль на груди.

7. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания кроль на спине.

8. Методика обучения технике движения ног в способе плавания кроль на груди. (Упражнения).

9. Методика обучения технике движения ног в способе плавания кроль на спине. (Упражнения).

10. Методика обучения технике движения рук в способе плавания кроль на груди. (Упражнения).

11. Методика обучения технике движения рук в способе плавания кроль на спине. (Упражнения).

12. Методика обучения технике согласования движения рук и дыхания в спортивном способе плавания кроль на груди. (Упражнения).

13. Методика обучения технике согласования движения рук и дыхания в спортивном способе плавания кроль на спине. (Упражнения).

14. Методика обучения общему согласованию движений в спортивном способе плавания кроль на груди. (Упражнения)

15. Методика обучения общему согласованию движений в спортивном способе плавания кроль на спине. (Упражнения)

#### ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

**ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название дисциплины, с которой требуется согласование | Название кафедры | Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Гимнастика и методика преподавания | Спортивно-педагогических дисциплин | В содержание учебного материала добавить раздел 3.Современные методики проведения занятий по плаванию | Протокол № 14от «28» мая2014 г. |