



**Пояснительная записка**

Программа учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства (плавание)» разработана для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 1-03 02 01 Физическая культура со специализацией 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность.

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

Программа учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства (плавание)» предусматривает изучение студентами основ теории и практики плавания.

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

Задачи учебной дисциплины:

* воспитание высоких моральных, волевых, физических качеств и совершенствование технико-тактических действий в плавании;
* привитие профессиональных навыков, знаний и умений в вопросах организации и проведения учебно-тренировочного процесса на основе глубоких знаний теории и методики спортивной тренировки;
* совершенствование спортивного мастерства в целях улучшения результатов и выполнение нормативных требований по спортивной подготовке, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения в ВУЗе.

Работа со спортсменами проводится в форме учебно-тренировочных занятий, теоретический раздел программы излагается студентам в виде бесед преподавателя со студентами в процессе практических занятий, а также самостоятельным изучением студентами специальной литературы.

Учебная практика предусматривает совершенствование навыков в организации и судействе соревнований по плаванию.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать:**

* основные принципы планирования, организацию и методику проведения учебно-тренировочных занятий;
* требования к технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований по плаванию;
* средства физической, технической, тактической подготовки

в плавании.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен уметь:

* контролировать, оценивать и анализировать основные показатели подготовленности спортсмена в плавании;
* организовывать и осуществлять учебно-тренировочный процесс

по плаванию;

* проявлять приобретенную подготовленность в соревновательной деятельности;
* организовывать и проводить соревнования по плаванию.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **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;
* особенностями методики проведения занятий на открытом водоеме;
* методикой применения прикладных способов плавания;
* методикой оказания первой помощи при утоплениях.

В соответствии с учебным планом специальности на изучение данной учебной дисциплины отводится всего 714 часа, из них 714 часа аудиторных. Распределение аудиторного времени по видам занятий: практические занятия 714 часов.

Учебным планом специальности предусмотрено следующее распределение часов по годам обучения: 1-ый курс – 210 часов, 2-ой курс – 192 часа, 3-й курс – 162 часа, 4-й курс – 150 часов.

Форма текущей аттестации: зачет проводится в каждом семестре.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы, подтемы | Всего (Ауд.) часов | Лекции | Практи-ческие | Семинар- ские |
| **Раздел 1. Теоретическая подготовка** | **32** |  | **32** |  |
| Тема 1.1. Общие закономерности техники плавания | 4 |  | 4 |  |
| Тема 1.2. Оздоровительный эффект плавания | 10 |  | 10 |  |
| Тема 1.3. Урок как основная форма проведения занятия по плаванию | 2 |  | 2 |  |
| Тема 1.4. Управление спортивной тренировкой пловцов | 8 |  | 8 |  |
| Тема 1.5. Техника безопасности и предотвращение несчастных случаев на воде | 8 |  | 8 |  |
| **Раздел 2. Техническая подготовка** | **176** |  | **176** |  |
| Тема 2.1. Начальный этап обучения плаванию | 12 |  | 12 |  |
| Тема 2.2. Обучение плаванию способом кроль на груди | 20 |  | 20 |  |
| Тема 2.3. Обучение плаванию способом кроль на спине | 20  |  | 20  |  |
| Тема 2.4. Обучение плаванию способом брасс | 22 |  | 22 |  |
| Тема 2.5. Обучение плаванию способом баттерфляй | 20 |  | 20 |  |
| Тема 2.6. Обучение комплексному плаванию | 20 |  | 20 |  |
| Тема 2.7. Выполнение спортивных стартов и поворотов | 22 |  | 22 |  |
| Тема 2.8. Этап совершенствования способов спортивного плавания | 20 |  | 20 |  |
| Тема 2.9.Совершенствование спортивных стартов и поворотов  | 20 |  | 20 |  |
| **Раздел 3. Тактическая и психологическая подготовка** | **160** |  | **160** |  |
| Тема 3.1 Пассивная тактика | 50 |  | 50 |  |
| Тема 3.2.Активная тактика  | 48 |  | 48 |  |
| Тема 3.3.Тактика «спуртов» | 32 |  | 32 |  |
| Тема 3.4.Развитие волевых качеств | 30 |  | 30 |  |
| **Раздел. 4. Физическая подготовка** | **320** |  | **320** |  |
| Тема 4.1 Общефизическая подготовка на суше | 82 |  | 82 |  |
| Тема 4.2. Специальная физическая подготовка | 238 |  | 238 |  |
| **Раздел 5. Судейская практика** | **6** |  | **6** |  |
| Тема 5.1. Соревнования – часть учебно-тренировочного процесса | 2 |  | 2 |  |
| Тема 5.2. Состав судейской коллегии | 2 |  | 2 |  |
| Тема 5.3. Положение о соревнованиях. | 2 |  | 2 |  |
| **Итого:** | 714 |  | 714 |  |

**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.

**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.

**Требования к успеваемости студентов:**

1.Выполнение объема тренировочной нагрузки предусмотренной для уровня подготовленности студента.

2.Участие в 2 соревнованиях в течение года.

3.Наличие положительной динамики спортивного результата на протяжении прохождения всего курса обучения.

**Требования к спортивной подготовленности студентов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Год обучения** | Требования к спортивно-технической подготовленности студентов |
| 1. | 1 | Уметь технически правильно плавать четырьмя спортивными способами плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй, а также выполнять старты и простые повороты. |
| 2. | 2 | Совершенствовать технику четырех спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй, а также стартов и сложных поворотов, приближая ее к индивидуальным особенностям.Показать результат, не превышающий 110% от норматива третьего спортивного разряда по плаванию. |
| 3. | 3 | Выполнить норматив третьего спортивного разряда по плаванию |

**СРЕДСТВА ДИАГНОСТИКИ УЧЕБНОЙ**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА**

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 и экзамена 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.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Самостоятельная работа студентов – вид учебной деятельности студентов в процессе освоения образовательных программ высшего образования, осуществляемой самостоятельно вне аудитории с использованием различных средств обучения и источников информации.

1.Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;

- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;

- разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает литературные источники;

- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения задания;

-проводит установочные занятия, индивидуальные консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2.Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;

- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения задания, формами контроля знаний;

- изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);

- подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

3.Требования к формам и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:

- все контрольные вопросы по теме (разделам) дисциплины должны быть раскрыты согласно предложенному преподавателем плану;

-задание может быть выполнено в виде реферата, презентации, доклада, эссе, защиты выполненного практического задания;

- наличие списка использованной учебно-методической и научной литературы с полным библиографическим описанием.

**Критерии** **оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале.**

Десятибалльная шкала в зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

10 (десять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;

умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

систематическая, активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;

работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

**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.

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.

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.

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

5. Классификация и причины ошибок в технике плавания.

6. Правила и способы исправления ошибок в плавании.

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

8. Характеристика ошибок в технике плавания кроль на спине.

9. Характеристика ошибок в технике плавания способом брасс.

10. Характеристика ошибок в технике плавания баттерфляй.

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)