

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор БГПУ

С.И. Коптева

2019г

Регистрационный № УД-33-01-135-2019/р.



**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(плавание)**

**Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальности**

1-03 02 01 Физическая культура

1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная
деятельность

2019г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования I ступени Республики Беларусь ОСВО 1-03 02 01-2013, утвержденного 30.08.2013, регистрационный № 88 и учебного плана по специальности 1-03 02 01 Физическая культура, специализации 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность

СОСТАВИТЕЛИ:

Н.В.Данилевич, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования "Белорусский государственный преподаватель педагогический университет имени Максима Танка"

Л.В.Резвицкая, преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования "Белорусский государственный преподаватель педагогический университет имени Максима Танка"

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

А.Р.Борисевич, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;

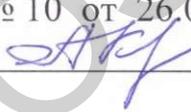
В.Я.Борисов, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет», доцент.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
протокол № 12 от 21.05.2019г.

Заведующий кафедрой  В.Л.Алешкевич

Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» протокол № 10 от 26.06.2019г.

Председатель  А.Н.Касперович

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно - методического
отдела БГПУ

 Е.А.Кравченко

Директор библиотеки
Иванов Л. П. Святковская

Пояснительная записка

Учебная программа учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства» (Плавание) разработана для студентов учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», обучающихся по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура», специализации 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность в соответствии с образовательным стандартом первой ступени высшего образования и учебным планом специальности, и 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 изучения 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 выполнения нормативных требований по спортивной подготовке;
- поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего периода обучения.

Данная программа сочетает компетентностный подход в обучении с использованием современных инновационных педагогических технологий. Особое внимание уделяется формированию у студентов практических навыков и умений, отвечающих задачам профессиональной подготовки и дальнейшей педагогической деятельности, развитие творческого потенциала выпускника

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. Судейская практика предусматривает совершенствование навыков в организации и проведению соревнований по плаванию.

Требования к освоению учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания» в соответствии с образовательными стандартами:

Профессиональная компетентность будущего специалиста определяется в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования. Изучение учебной дисциплины «ПСМ»

(Плавание) должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к академическим компетенциям

Студент должен:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.
- АК-8. Владеть навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

Требования к социально-личностным компетенциям

Студент должен:

- СЛК-1. Владеть качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Владеть способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.
- СЛК-9. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.
- СЛК-11. Проявлять инициативу, в том числе в нестандартных ситуациях.

Требования к профессиональным компетенциям:

Студент должен быть способен:

Образовательная деятельность

- ПК-1. Формировать физическую культуру личности.
- ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.
- ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.
- ПК-4. Формировать в процессе физического воспитания у занимающихся систему научных знаний, двигательных умений, навыков и готовность к их использованию в различных сферах человеческой деятельности.

Научно-методическая деятельность

- ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания.
- ПК-6. Работать с научно-методической литературой.
- ПК-7. Планировать, организовывать, контролировать и корректировать процесс физического воспитания.

-ПК-8. Проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями.

- ПК-9. Выбирать и использовать средства и методы физической культуры.

Педагогическая деятельность

- ПК-10. Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности.

- ПК-11. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями.

-ПК-12. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Организационно-управленческая деятельность

- ПК-22. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, физкультурно-оздоровительной и коррекционно-восстановительной деятельности.

- ПК-23. Работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами.

- ПК-24. Составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам.

- ПК-25. Анализировать и оценивать собранные данные.

- ПК-26. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.

- ПК-27. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками.

- ПК-29. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций.

Научно-исследовательская деятельность

- ПК-31. Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта.

- ПК-32. Использовать в процессе научных исследований в области физической культуры знания смежных дисциплин.

- ПК-33. Готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщения и др.

- ПК-34. Разрабатывать методики коррекции и восстановления с учетом результатов научно-исследовательских работ.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

-ПК-35. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.

- ПК-36. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

- ПК-37. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.

- ПК-38. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями.

- ПК-39. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины «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 – 192 часа, 3-й курс – 162 часа, 4-й курс – 150 часов.

В первом-восьмом семестрах по дисциплине проводятся зачеты.

Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам на дневной форме получения образования:

Семестры	Всего аудиторных часов	Практические занятия	Текущая аттестация
I	108	108	Зачет
II	102	102	Зачет
III	108	108	Зачет
IV	84	84	Зачет
V	108	108	Зачет
VI	54	54	Зачет
VII	84	84	Зачет
VII	66	66	Зачет
Всего	714	714	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ПЛАВАНИЕ)»

Тема 1.1 Содержание учебной дисциплины.

Содержание учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства (Плавание)».

Цель и задачи дисциплины. Распределение учебных часов по видам занятий, формы проведения занятий. Организация самостоятельной работы. Краткая характеристика основных разделов и тем учебной дисциплины. Зачетные требования (практический и теоретический разделы).

Определение уровня исходной плавательной подготовленности.

Тема 1.2 Техника безопасности на занятиях

Требования техники безопасности на занятиях по плаванию; плавательная экипировка. Правила внутреннего распорядка работы бассейна «Педагог». Медицинский контроль и гигиена занимающихся, температурный режим.

Раздел 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 2.1 Общие закономерности техники плавания

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

Рабочие фазы гребка, чередование периода напряжения и периода расслабления.

Угол атаки, его значение в спортивных способах плавания.

Тема 2.2 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 2.3 Оздоровительно - реабилитационное плавание

Кондиционная тренировка. С различным контингентом занимающихся. С различными заболеваниями: внутренних органов, ОДА, с избыточной массой тела (фитнес).

Тема 2.4 Плавание в системе физического воспитания

Организация и проведение занятий по плаванию с детьми грудного возраста, в УДО. Организация и проведение занятий по плаванию УОСО, УВО. Организация и проведение занятий по плаванию в летних оздоровительных лагерях отдыха.

Тема 2.5 Урок как основная форма проведения занятия по плаванию

Структура урока, задачи, каждой из частей, составления плана-конспекта урока по плаванию. Правильная запись упражнений проводимых на суше и в

воде. Структура урока по обучению технике спортивных способов плавания. Содержание и особенности построения конспекта по плаванию.

Тема 2.6 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. Самоконтроль занимающихся. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Раздел 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 3.1 Начальный этап обучения плаванию

Ознакомление с выталкивающей силой воды, статические упражнения в воде.

Перемещения в воде: шагом, бегом, спиной вперед, в глубоком приседе, прыжками. Выдохи в воду. Упражнения «поплавок», «стрела», «винт».

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

Группы упражнений для освоения с водной средой, методическая последовательность. Типичные ошибки при выполнении упражнений начального обучения плаванию. Возрастные особенности при начальном обучении плаванию.

Игры и развлечения на воде. Классификация игр, используемых на занятиях плаванием. Игры, применяемые для начального обучения плаванию. Эстафеты и командные игры на воде. Оформление игровых карточек.

Учебные прыжки в воду. Простые прыжки: спады и соскоки. Прыжок вниз головой с бортика и тумбочки

Тема 3.2 Обучение плаванию способом кроль на груди

Положение тела в спортивном плавании. Положение скольжение

Техника движения ногами: имитация работы ног возле бортика стоя, лежа на воде с задержкой дыхания. Движения ног возле бортика с дыханием. Плавание способом кроль на груди с помощью ног с доской: положение доски вверх, за головой, у живота свободная рука внизу; плавание со сменой рук, через шесть ударов ног.

Плавание способом кроль на груди без доски. Плавание с помощью ног с дыханием вверх; тоже, но с дыханием с поворотом головы. Плавание по элементам: с помощью ног и одной руки, свободная рука вверх; с помощью ног и одной руки.

Техника движения руками. Имитация плавательных движений стоя ногами на дне, с дыханием и без него. Плавание с помощью ног и одной руки (левой; правой) – другая рука вверху на доске без дыхания.

Плавание с помощью ног и одной руки (левой; правой) свободная рука вверху; свободная рука внизу без дыхания. Плавание на «сцепление»; с повышенным углом атаки; плавание с высоким подниманием локтя. Плавание со сменой положения рук; с захлестом на выходе руки из воды. Дыхание в плавании кролем на груди. Координация движений. Плавание на груди со сменой рук через шесть ударов ног. Плавание с помощью движений рук с колобашкой. Плавание с различным соотношением движений. Дыхание в непривычную сторону.

Тема 2.3. Обучение плаванию способом кроль на спине

Положение тела в спортивном плавании. Положение скольжение Техника движения ногами: имитация работы ног возле бортика стоя, лежа на воде с задержкой дыхания. 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.

Техника движения руками. Имитация плавательных движений стоя ногами на дне, с дыханием и без него. Плавание на спине по элементам: с помощью ног и одной руки (левой; правой) свободная рука вверху; свободная рука внизу. Плавание с помощью ног и правой руки – левая рука вверху на доске без дыхания. 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. Дыхание в плавании кролем на спине. Координация движений. Плавание с одновременным гребком и попеременным проносом рук. Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания кролем на спине по элементам: руки за головой, вытянуты вперед; на поясе.

Тема 3.4 Обучение плаванию способом брасс

Имитация работы ног возле бортика, стоя, лежа на воде, с дыханием и без дыхания. Плавание на ногах с доской: одно движение брассом, 3-4 движений кролем Плавание брасом на ногах с доской, без доски, с увеличенной фазой скольжения. Стоя на дне имитация движений рук брассом без дыхания, с дыханием. Плавание с помощью движений рук брассом, ноги – кролем. Плавание брассом с помощью движений только руками 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. Анализ техники общего согласования движений в плавании брассом. Нырание на 10-12м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед. Особенности техники выполнения поворота «маятником» в брассе: одновременное касание двумя руками; «выход» брассом. Особенности техники выполнения старта в брассе: «выход» брассом.

Тема 3.5 Обучение плаванию способом баттерфляй

Стоя на дне выполнять имитационные движения тазом и ногами, тоже, лежа с опорой за бортик. Плавание баттерфляем с помощью ног без работы туловищем (сгибанием коленей) с доской и без нее. Плавание с помощью движений ногами без дыхания, с дыханием. Плавание на ногах с помощью туловища руки вверх или вниз. Плавание баттерфляем на ногах на спине. Стоя на дне, руки вверх, движения руками с одновременными движениями тазом, движения руками в наклоне.

Плавание дельфином на задержке дыхания; руки кроль ноги баттерфляй. Плавание с помощью движений руками дельфином, с колобашкой (без дыхания, с дыханием). Плавание правая - гребок, левая - за головой; левая - гребок, правая за головой; ноги баттерфляй.

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

Прыжок с тумбочки с увеличенным углом атаки при входе в воду. Обучение технике выполнения поворота баттерфляем: вращение, скольжение, первые плавательные движения. Обучение технике выполнения поворота баттерфляем: подплывание, касание.

Тема 3.6 Обучение спортивным стартам и поворотам

Техника выполнения поворота «маятником». Подплывание, касание стенки рукой, группировка. Выполнение вращения (с помощью партнера и без помощи) и постановка ног на стенку. Отталкивание, скольжение, первые плавательные движения.

Техника выполнения старта с тумбочки. Прыжок с бортика, руки за головой, в низком приседе; Прыжок с тумбочки руки за головой, в полу приседе. Прыжок с тумбочки в полу приседе, И. П. - руки за спиной, во время прыжка руки выносятся вперед. Прыжок вниз головой через шест, лежащий на расстоянии 40 см от бортика.

Техника выполнения поворота «сальто». Первые упражнения делают с помощью партнера. Стойка на руках, руки на дне бассейна. Кувырки вперед у поверхности воды в группировке. Предыдущее упражнение, но через 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 продолжает плыть в обратном направлении на спине. Также, но с поворотом на бок в момент кувырка. 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. Также, 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.

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

Тема 3.7 Обучение комплексному плаванию

Последовательность способов в комплексном плавании. Переход от баттерфляя к способу кроль на спине. Переход от спины к брассу. Переход от брасса к кролю. Проплавание отрезков с помощью ног с доской комплексным плаванием. Техника движения руками, дыхание.

Прохождение дистанций комплексного плавания в нестандартной последовательности способов плавания Включение на стартовых или финишных отрезках дистанции дополнительного способа Применение упражнений на оценку скорости, темпа плавания, количества гребков на отдельных отрезках Особенности техники выполнения поворота «маятником» при смене способа плавания. Особенности техники выполнения поворота «сальто» при смене способа плавания.

Тема 3.8 Эстафетное плавание

Виды эстафет. Основные правила соревнований при проведении эстафетного плавания. Порядок способов плавания в комбинированной эстафете. Старт при передаче эстафеты: 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. Финишное ускорение, передача эстафеты.

Тема 3.9 Этап совершенствования способов спортивного плавания

Совершенствование плавания способом кроль на груди. Совершенствование способа кроль на спине. Совершенствование способа брасс. Совершенствование способа баттерфляй. Основные упражнения и варианты их сочетаний в тренировочных сериях. Совершенствование различных рациональных вариантов техники плавания. Освоение различных скоростей плавания, темпа и длины шага при проплывании дистанций 25, 50 и 100м. Изменение скорости, темпа плавания, количества гребков и др. параметров техники по заданию. Использование в тренировочной серии различных вариантов техники плавания.

Тема 3.10 Совершенствование спортивных стартов и поворотов

Повороты «маятником» и «сальто», с акцентом внимания на отдельных элементах поворота. Выполнение поворотов, пофазно, слитно, увеличивая скорость выполнения. Старт из воды. Увеличивая фазы полета и скольжения. Проплавание под водой первые 15 метров дистанции. Спортивный старт с захватом руками края тумбочки. Особенности выполнения старта с тумбочки в разных способах плавания. Выполнение стартов по команде преподавателя.

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.

Тема 4.2 Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка

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: приседания с отягощением, преодоление сопротивления резинового амортизатора, сопротивления партнера, многоскоки из приседа, запрыгивание на гимнастическую скамейку, перепрыгивание мяча.

Тема 4.3 Развитие гибкости

Увеличение подвижности в суставах плечевого пояса, эластичности мышц туловища, передней и задней поверхностей бедер, 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.

Развитие активной гибкости. 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.

Тема 4.4 Воспитание способности расслаблять мышцы во время скоростных и сложно-координационных 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. Потряхивания кистями, предплечьями, всей рукой. Сидя на полу, ноги согнуты в коленных суставах - энергичное потряхивание руками расслабленных мышц голени и бедра.

Тема 4.5 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 в ластах. Плавание с гидротормозом (второй купальник или футболка); плавание на привязи. 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 смешанном аэробно-анаэробном режиме: равномерно-дистанционный, повторно-дистанционный, малоинтенсивный и высокоинтенсивный 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, переменнo-дистанционный, дробное плавание на средних дистанциях. Гипоксическая тренировка (уменьшение частоты дыхания). Плавание с выполнением 1 вдоха на 3-4 цикла.

Воспитание скоростных способностей: плавание на коротких отрезках с максимальной мобилизацией сил. Методы: повторный, контрольно-соревновательный, переменнo-дистанционный.

Раздел 5 ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ

Тема 5.1 Способы и виды прикладного плавания

Способы прикладного плавания. Нырание в длину, глубину. Гипервентиляция легких. Плавание в экстремальных условиях.

Тема 5.2 Организация спасательной службы. Освобождение от захватов, транспортировка тонущего на воде. Основные средства спасения и их применение. Оказание ПМП пострадавшим; виды утопления, обеспечение проходимости дыхательных путей. Искусственная вентиляция легких, непрямой массаж сердца.

Раздел 6 ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 6.1 Пассивная тактика

Умышленное предоставление противнику инициативы и финиш из-за «спиной». 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 6.2 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 6.3 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 6.4 Развитие волевых качеств

Использование в тренировках метода прогрессирующей серии и метод мелких 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 7 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Тема 7.1 Соревнования – часть учебно-тренировочного процесса.

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

Тема 7.2 Состав судейской коллегии

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

Тема 7.3 Судейская практика

Участие в судействе соревнований.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
«Повышение спортивного мастерства (Плавание)»**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Управляемая самостоятельная работа	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	8	9
1 семестр						
1	Общие основы дисциплины «Повышение спортивного мастерства (плавание)»		10			
1.1	Содержание учебной дисциплины.		4		1[о] 3[д]	
1.1.1	Введение в предмет, его задачи. Содержание предмета, формы проведения занятий, зачётные требования		2		1[о] 3[д]	Опрос
1.1.2	Определение уровня исходной плавательной подготовленности		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
1.2	Техника безопасности на занятиях		6			
1.2.1	Правила техники безопасности на занятиях в бассейне; плавательная экипировка		2		1[о] 3[д]	Защита результатов учебных занятий
1.2.2	Медицинский контроль и гигиена занимающихся, температурный режим в бассейне.		2		1[о] 3[д]	Защита творческих заданий
1.1.3	Требования внутреннего распорядка бассейна «Педагог»		2		1[о] 3[д]	Защита творческих заданий

2	Теоретическая подготовка		8			
2.1	Общие закономерности техники плавания		8			
2.1.1	Рабочие фазы гребка, чередование периода напряжения и периода расслабления		4		1[о] 2[д]	Защита творческих заданий
2.1.2	Сила действия и противодействия в воде, вихревое сопротивление, трение кожного покрова, волновое сопротивление.		2		1[о] 2[д]	Защита творческих заданий
2.1.3	Угол атаки, его значение в спортивных способах плавания		2		1[о] 2[д]	Защита творческих заданий
3	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		54			
3.1	Начальный этап обучения плаванию		54			
3.1.1	Группы упражнений для освоения с водной средой		32			
3.1.1.1	Ознакомление с выталкивающей силой воды, статические упражнения в воде,		4		2[о]	Практическое выполнение
3.1.1.2	Перемещения в воде: шагом, бегом, спиной вперед, в глубоком приседе, прыжками.		4		2[о]	Практическое выполнение
3.1.1.3	Выдохи в воду. Упражнения «поплавок», «стрела», «винт»		4		2[о]	Практическое выполнение
3.1.1.4	Упражнения «звезда», «скольжение» на груди, на спине		4		2[о]	Практ.выполнение
3.1.1.5	Имитация плавательных движений стоя ногами на дне, с дыханием и без него.		4		2[о]	Практическое выполнение
3.1.1.6	Группы упражнений для освоения с водной средой, методическая последовательность изучения упражнений		4		2[о]	Практическое выполнение
3.1.1.7	Типичные ошибки при выполнении упражнений начального обучения плаванию		4		2[о]	Защита творческих заданий
3.1.1.8	Возрастные особенности при начальном обучении плаванию		4		2[о]	Защита творч. зад.
3.1.2	Игры и развлечения на воде		14			
3.1.2.1	Классификация игр, используемых на занятиях плаванием		4		4[д]	Защита творч. зад.

3.1.2.2	Игры, применяемые для начального обучения плаванию.		4		4[д]	Практическое выполнение
3.1.2.3	Эстафеты и командные игры на воде		4		4[д]	Практическое выполнение
3.1.2.4	Оформление игровых карточек		2		4[д]	Защита творческих заданий
3.1.3	Учебные прыжки в воду		8			
3.1.3.1	Простые прыжки: спады и соскоки		4		4[д]	Практическое выполнение
3.1.3.2	Прыжок вниз головой с бортика и тумбочки		4		4[д]	Практическое выполнение
4	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		36			
4.1	Общезначительная подготовка на суше		36			
4.1.1	Общая силовая подготовка: повторный метод с оптимальными усилиями при среднем числе повторений (не « до отказа»)		12			
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		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.1.1.2	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом: Проводятся одиночно и в парах с бросками и ловлей набивных мячей.		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.3	Развитие гибкости.		24			
4.3.1	Увеличение подвижности в суставах плечевого пояса, эластичности мышц шеи и туловища, подвижность в суставах позвоночного столба;		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.3.2	Развитие гибкости передней и задней поверхностей бедер, воспитание подвижности ног в голеностопных суставах.		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение

4.3.3	Элементарные маховые и рывковые движения отдельными частями тела, выполняемые пружинисто, с нарастающей амплитудой и увеличивающейся быстротой.		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.3.4	Общеразвивающие упражнения в парах: Упражнения с принудительным увеличением амплитуды движений с помощью партнера		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
	Всего в 1 семестре		108			Зачет
2 семестр						
2	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		16			
2.2	Оздоровительный эффект плавания		10			
2.2.1	Воздействие на организм человека занятий в воде.		4		1[о]	Опрос
2.2.2	Профессиональные заболевания пловцов и их профилактика.		4		2[д]	Защита творческих заданий
2.2.3	Требования к личной гигиене, режиму дня и питанию.		2		1[о] 2[д]	Защита творческих заданий
2.3	Оздоровительно – реабилитационное плавание		6			
2.3.1	Кондиционная тренировка		2		1[о]	Защита творческих заданий
2.3.2	С различными заболеваниями: внутренних органов, ОДА, с избыточной массой тела (фитнес)		4		1[о]	Защита творческих заданий
3	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		68			
3.2	Обучение плаванию способом кроль		56			
3.2.1	Положение тела в спортивном плавании. Положение скольжение.		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.2.2	Техника движения ногами: имитация работы ног возле бортика стоя, лежа на воде с задержкой дыхания		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение

3.2.3	Движения ног возле бортика с дыханием.		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.2.4	Плавание с помощью ног с доской. Положение доски вверху, за головой, у живота.		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.2.5	Техника движения руками. Имитация плавательных движений стоя ногами на дне, с дыханием и без него.		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.2.6	Плавание с помощью ног и одной руки (левой; правой) – другая рука вверху на доске без дыхания		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.2.7	Плавание с помощью ног и одной руки (левой; правой) свободная рука вверху; свободная рука внизу без дыхания		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.2.8	Плавание на «сцепление»; с повышенным углом атаки; плавание с высоким подниманием локтя		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.2.9	Плавание со сменой положения рук; с захлестом на выходе руки из воды,		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.2.10	Дыхание в плавании кролем на груди. Координация движений		6		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.2.11	Плавание на груди со сменой рук через шесть ударов ног.		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.2.12	Плавание с помощью движений рук с колобашкой		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.2.13	Плавание с различным соотношением движений. Дыхание в непривычную сторону		6		1[о]3 [д]	Практическое выполнение
3.2.14	Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания кролем на груди по элементам и в координации		6		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.6	Обучение спортивным стартам и поворотам		12			
3.6.1	Техника выполнения поворота «маятником»		6			
3.6.1.1	Подплывание, касание стенки рукой, группировка		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение

3.6.1.2	Выполнение вращения (с помощью партнера и без помощи) и постановка ног на стенку		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.6.1.3	Отталкивание, скольжение, первые плавательные движения		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.6.2	Техника выполнения старта с тумбочки		6			
3.6.2.1	Прыжок с бортика, руки за головой, в низком приседе; Прыжок с тумбочки руки за головой, в полу приседе.		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.6.2.2	Прыжок с тумбочки в полу приседе, И.П - руки за спиной, во время прыжка руки выносятся вперед.		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.6.2.3	Прыжок вниз головой через шест, лежащий на расстоянии 40 см от бортика		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
4	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		18			
4.2	Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.		18			
4.2.1	Упражнения с облегченной штангой для мышц рук и плечевого пояса. Выполняются из положения: стоя, сидя и лежа на спине.		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.2.2	Упражнения с резиновым амортизатором и портативными блочными снарядами: нажим спереди, нажим в стороны, разгибание в локте, гребок брассом, развитие мышц - пронаторов плеча.		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.2.3	Упражнения для мышц ног: приседания с отягощением, преодоление сопротивления резинового амортизатора, сопротивления партнера, многоскоки из приседа, запрыгивание на гимнастическую скамейку, перепрыгивание мяча		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
	Всего во 2 семестре:		102			Зачет

3 семестр						
2	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		14			
2.4	Плавание в системе физического воспитания		6			
2.4.1	Организация и проведение занятий по плаванию с детьми грудного возраста, в УДО,		2		3,5,8, 9[д]	Защита результ. учеб. занятий
2.4.2	Организация и проведение занятий по плаванию УОСО, УВО		2		4[о] 5[д]	Защита творческих заданий
2.4.3	Организация и проведение занятий по плаванию в летних оздоровительных лагерях отдыха		2		3,5,8, 9[д]	Защита творческих заданий
2.5	Урок как основная форма проведения занятия по плаванию		8			
2.5.1.	Структура урока, задачи, каждой из частей, составления плана-конспекта урока по плаванию.		2		1[о]	Защита творческих заданий
2.5.2	Правильная запись упражнений проводимых на суше и в воде.		2		1[о]	Защита творческих заданий
2.5.3	Структура урока по обучению технике спортивных способов плавания. Содержание и особенности построения конспекта по плаванию.		4		1[о]	Защита творческих заданий
3	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		70			
3.3	Обучение плаванию способом кроль на спине		48			
3.3.1	Положение тела в спортивном плавании. Положение скольжение.		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.3.2	Техника движения ногами: имитация работы ног возле бортика стоя, лежа на воде с задержкой дыхания		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.3.3	Движения ног возле бортика с дыханием.		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.3.4	Плавание с помощью ног с доской. Положение доски вверху, за головой, у груди, на коленях.		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение

3.3.5	Техника движения руками. Имитация плавательных движений стоя ногами на дне, с дыханием и без него.		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.3.6	Плавание с помощью ног и правой руки – левая рука вверху на доске без дыхания		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.3.7	Плавание с помощью ног и левой руки, правая рука вверху; внизу без дыхания		6		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.3.8	Дыхание в плавании кролем на спине. Координация движений		6		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.3.9	Плавание на спине со сменой рук через шесть ударов ног.		6		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.3.10	Плавание с одновременным гребком и попеременным проносом рук		6		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.3.11	Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания кролем на спине по элементам: руки за головой, вытянуты вперед; на поясе		6		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.6	Обучение спортивным стартам и поворотам		20			
3.6.3	Техника выполнения поворота «сальто»		12			
3.6.3.1	Первые упражнения делают с помощью партнера. Стойка на руках, руки на дне бассейна. Кувырки вперед у поверхности воды в группировке.		2		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.6.3.2	Преыдущее упражнение, но через 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 продолжает плыть в обратном направлении на спине. Тоже, но с поворотом на бок в момент кувырка.		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.6.3.3	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		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение

	кувырка и скольжением в положении на боку или на груди					
3.6.3.4	Повороты кувырком вперед после подплывания к стенке кролем, с акцентом внимания на отдельных элементах поворота.		2		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.6.4	Техника выполнения старта из воды		10			
3.6.4.1	Обучение техники выполнения старта из воды: скольжение, первые плавательные движения		2		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.6.4.2	Старт из воды: одна рука в воде, толчок ногами от бортика с махом одной рукой над водой;		2		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.6.4.3	Взявшись прямыми руками за бортик, принять положение группировки, ноги на стенке бассейна. Вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами; Тоже, пронося руки над водой;		2		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.6.4.4	Тоже, но с махом двумя руками, взявшись за стартовые поручни. Команды судьи стартера.		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
4.3	Развитие гибкости.		24			
4.3.4	Развитие активной гибкости		12			
4.3.4.1	Упражнения с принудительным увеличением амплитуды движений с помощью партнера, за счет дополнительных отягощений или собственных усилий.		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.3.4.2	Упражнения на сохранение в течение 5-6 секунд статических положений, в которых необходимые группы мышц находятся в расслабленном и растянутом до предела состоянии.		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.4	Воспитание способности расслаблять мышцы во время скоростных и сложно-координационных движений		12			
4.4.1	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		3[о] 7[д]	Практическое выполнение

4.4.2	Потряхивания кистями, предплечьями, всей рукой. Сидя на полу, ноги согнуты в коленных суставах - энергичное потряхивание руками расслабленных мышц голени и бедра.		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
Всего в 3 семестре:			108			Зачет
4 семестр						
5	ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ		14			
5.1	Способы и виды прикладного плавания		8			
5.1.1	Способы прикладного плавания		2		3[д]	Практич.выполн.
5.1.2	Ныряние в длину, глубину. Гипервентиляция легких		4		3[д]	Практическое выполнение
5.1.3	Плавание в экстремальных условиях		2		3[д]	Практическое выполнение
5.2	Организация спасательной службы.		6			
5.2.1	Освобождение от захватов, транспортировка тонущего на воде.		2		3[д]	Практическое выполнение
5.2.2	Основные средства спасения и их применение.		2		3[д]	Практическое выполнение
5.2.3	Оказание ПМП пострадавшим виды утопления обеспечение проходимости дыхательных путей. Искусственная вентиляция легких, непрямой массаж сердца.		2		3[д]	Практическое выполнение
3	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		46			
3.4	Обучение технике плавания способом брасс		46			
3.4.1	Имитация работы ног возле бортика, стоя, лежа на воде, с дыханием и без дыхания.		2		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.4.2	Плавание на ногах с доской: одно движение брассом, 3-4 движений кролем		2		1[о] 2[д]	Практическое выполнение

3.4.3	Плавание брассом на ногах с доской, без доски, с увеличенной фазой скольжения.		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.4.4	Стоя на дне имитация движений рук брассом без дыхания, с дыханием		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.4.5	Плавание с помощью движений рук брассом, ноги - кролем		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.4.6	Брасс с дыханием над водой, брасс с запаздыванием фазы вдоха, брасс с укороченным гребком руками.		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.4.7	Плавание брассом с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.4.8	Плавание брассом с помощью движений только руками		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.4.9	Анализ техники общего согласования движений в плавании брассом.		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.4.10	Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания брассом по элементам и в координации.		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.4.11	Ныряние на 10-12м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.4.12	Особенности техники выполнения поворота «маятником» в брассе: одновременное касание двумя руками; «выход» брассом		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.4.13	Особенности техники выполнения старта в брассе: «выход» брассом		2		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
4.5	Специальная физическая подготовка		24			
4.5.1	Упражнения для развития специальной силы пловца.		24			
4.5.1.1	Плавание с помощью рук, буксируя партнера, связку поролоновых отрезков, прикрепленных шнуром к поясу.		4		3[о] 7[д]	Практическое выполнение

4.5.1.2	Плавание с помощью движений рук, преодолевая сопротивление надутого резинового круга, надетого на голени в виде «восьмерки».		4		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.5.1.3	Плавание в ластах		4		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.5.1.4	Плавание с гидротормозом (второй купальник или футболка); плавание на привязи		4		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.5.1.5	Плавание с помощью ног с доской в руках, имеющей гидродинамический тормоз в виде поперечной пластины.		4		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.5.1.6	Плавание с помощью рук или в полной координации с лопатками на ладонях рук.		4		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
	Всего в 4 семестре:		84			Зачет
5 семестр						
2.6	Управление спортивной тренировкой пловцов		8			
2.6.1	Управление спортивной тренировкой, перспективное планирование. Месячные и недельные циклы нагрузок.		2		2[д]	Защита творческих заданий
2.6.2	Планирование тренировки. Втягивающие, развивающие, контрольные, стабилизирующие и предсоревновательные циклы.		2		2[д]	Защита творческих заданий
2.6.3	Контроль за тренировкой и внесение корректив в тренировочный процесс		2		2[д]	Защита творческих заданий
2.6.4	Самоконтроль занимающихся. Субъективные и объективные показатели самоконтроля		2		2[д]	Защита творческих заданий
3	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		62			
3.5	Обучение технике плавания баттерфляем		38			
3.5.1	Стоя на дне выполнять имитационные движения тазом и ногами, то же, лежа с опорой за бортик		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.5.2	Плавание с помощью движений ногами без дыхания, с дыханием		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение

3.5.3	Стоя на дне, руки вверх, движения руками с одновременными движениями тазом, Движения руками в наклоне		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.5.4	Плавание правая-гребок, левая- за головой; левая-гребок, правая за головой; ноги батт.		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.5.5	Плавание дельфином на задержке дыхания; руки кроль ноги баттерфляй		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.5.6	Плавание с помощью движений руками дельфином, с колобашкой (без дыхания, с дыханием)		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.5.7	1гребок правой, 1гребок левой, 1гребок - 2-мя руками одновременно; то же выполняя по 2 гребка		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.5.8	Двухударная техника согласования движений в плавании баттерфляем		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.5.9	Прыжок с тумбочки с увеличенным углом атаки при входе в воду		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.5.10	Обучение технике выполнения поворота баттерфляем: вращение, скольжение, первые плавательные движения		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.5.11	Обучение технике выполнения поворота баттерфляем: подплывание, касание		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.7	Обучение комплексному плаванию		24			
3.7.1	Последовательность способов в комплексном плавании		2			Практич.выполн.
3.7.2	Проплывание отрезков с помощью ног с доской комплексным плаванием		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.7.3	Техника движения руками, дыхание.		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.7.4	Прохождение дистанций комплексного плавания в нестандартной последовательности способов плавания		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение

3.7.5	Включение на стартовых или финишных отрезках дистанции дополнительного способа		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.7.6	Применение упражнений на оценку скорости, темпа плавания, количества гребков на отдельных отрезках		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.7.7	Особенности техники выполнения поворота «маятником» при смене способа плавания		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.7.8	Особенности техники выполнения поворота «сальто» при смене способа плавания		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
6	ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		8			
6.1	Пассивная тактика		8			
6.1.1	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.		4		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
6.1.2	Овладение «стерегущей» тактикой с финишным рывком в конце упражнения		4		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.5	Специальная физическая подготовка		30			
4.5.2	Упражнения для развития общей выносливости.		6			
4.5.2.1	Плавание с умеренной интенсивностью в аэробном энергетическом режиме. Основные методы: равномерно-дистанционный, повторно-дистанционный, малоинтенсивный вариант интервальной тренировки.		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.5.3	Воспитание функциональных основ специальной выносливости		18			
4.5.3.1	Плавание в смешанном аэробно-анаэробном режиме. Методы: равномерно-дистанционный, повторно-		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение

	дистанционный, малоинтенсивный и высоко интенсивный варианты интервальной тренировки, дробное плавание на длинных дистанциях.					
4.5.3.2	Упражнения для развития специальной выносливости. Плавание с субмаксимальной интенсивностью в анаэробном режиме. Методы: повторный, высокоинтенсивный вариант интервальной тренировки, контрольно-соревновательный, переменное плавание на средних дистанциях.		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.5.3.3	Гипоксическая тренировка (уменьшение частоты дыхания). Плавание с выполнением 1 вдоха на 3-4 цикла.		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.5.4	Воспитание скоростных способностей		6			
4.5.4.1	Плавание на коротких отрезках с максимальной мобилизацией сил. Методы: повторный, контрольно-соревновательный.		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
	Всего в 5 семестре		108			Зачет
6 семестр						
3	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		42			
3.8	Эстафетное плавание		10			
3.8.1	Виды эстафет. Основные правила соревнований при проведении эстафетного плавания		4		1[о] 3[д]	Защита творческих заданий
3.8.2	Порядок способов плавания в комбинированной эстафете		2		1[о] 3[д]	Защита творческих заданий
3.8.3	Старт при передаче эстафеты: 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		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.8.4	Финишное ускорение, передача эстафеты		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение

3.9	Совершенствование способов спортивного плавания		32		
3.9.1	Совершенствование плавания способом кроль на груди.		32		
3.9.1.1	Основные упражнения и варианты их сочетаний в тренировочных сериях: смена рук через 6 ударов ног; с высоким проносом локтя		2		1[о] 3[д] Практическое выполнение
3.9.1.2	Правая - гребок, левая- за головой; левая- гребок, правая за головой; кроль без выноса рук. гребок левой - вдох в право; гребок правой - вдох влево; свободная рука за спиной		2		1[о] 3[д] Практическое выполнение
3.9.1.3	Со сменой рук через 4 удара ног; с высоким подниманием локтя;		2		1[о] 3[д] Практическое выполнение
3.9.1.4	Плавание на «сцепление»; с повышенным углом атаки;		2		1[о] 3[д] Практическое выполнение
3.9.1.5	Совершенствование различных рациональных вариантов техники плавания		6		1[о] 3[д] Практическое выполнение
3.9.1.6	Освоение различных скоростей плавания, темпа и длины шага при проплывании дистанций 25, 50 и 100м		6		1[о] 3[д] Практическое выполнение
3.9.1.7	Изменение скорости, темпа плавания, количества гребков и др. параметров техники по заданию		6		1[о] 3[д] Практическое выполнение
3.9.1.8	Использование в тренировочной серии различных вариантов техники плавания (шести-, четырех- и двухударным кролем		6		1[о] 3[д] Практическое выполнение
6	ТАКТИЧЕСКАЯ И ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА		12		
6.2	Активная тактика		12		
6.2.1	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.		6		3[о] 7[д] Практическое выполнение

6.2.2	Овладение тактикой лидирования на соревнованиях и при выполнении тренировочных серий в заплывах с равными по силе соперниками		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
	Всего		54			Зачет
7 семестр						
7	Организация и проведение соревнований по плаванию		14			
7.1	Классификация соревнований, положение о соревнованиях		4			
7.1.1	Соревнования часть учебно-тренировочного процесса, программа соревнований, виды соревнований,		2		6[д]	Защита творческих заданий
7.1.2	Положение о соревнованиях.		2		6[д]	Защита творческих заданий
7.2	Состав судейской коллегии		4			
7.2.1	Обязанностей судейской коллегии.		2		6[д]	Защита творч. зад.
7.2.2	Организация, проведение и судейство соревнований		2		6[д]	Защита творч. зад.
7.3	Судейская практика		6			
7.3.1	Участие в судействе соревнований		6		6[д]	Защита результатов учебных занятий
3	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		56			
3.9.2	Совершенствование способа кроль на спине.		32			
3.9.2.1	Основные упражнения и варианты их сочетания в тренировочных сериях: Со сменой рук через 6 ударов ног; одна рука- гребок, другая - за головой; на спине двумя руками, ноги кроль; одна рука- гребок, другая у бедра		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение

3.9.2.2	На спине попеременно (руки встречаются сверху; внизу) на спине ноги с доской (доска за головой; доска у живота)		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.2.3	Смена рук через 6 ударов ног; на спине двумя руками, ноги – брасс; ноги без доски (руки вверх, руки у бедер)		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.2.4	На спине без выноса рук, руки работают одновременно на спине двумя руками, ноги - кроль		2		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.2.5	Руки с выходом руки из воды локтем, повышенная амплитуда работы в плечевом суставе; На спине поочередно, руки встречаются внизу, руки встречаются сверху		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.2.6	На спине двумя руками, ноги кроль; на спине с помощью правой руки; на спине двумя руками, ноги брасс; на спине с помощью левой руки		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.2.7	Плавание с помощью одной руки, свободная рука вверх, у бедра, за головой, за спиной		2		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.2.8	Плавание без выноса рук; вперед ногами «упр. синхронистов»; со сменой рук через 6 ударов ног; на спине попеременно		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.2.9	с выносом руки локтем; с работой правой рукой; смена рук через 10 ударов ног; с работой левой рукой; на спине без выноса рук; на спине двумя руками; поочередно		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.3	Совершенствование способа брасс		24			
3.9.3.1	Плавание на ногах с доской: одно движение брассом, 3-4 движений кролем		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.3.2	Плавание брассом на ногах с доской, без доски, с увеличенной фазой скольжения.		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение

3.9.3.3	Стоя на дне имитация движений рук брассом без дыхания, с дыханием Плавание с помощью движений рук брассом, ноги - кролем		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.3.4	Плавание брассом с помощью движений только руками. Плавание с длинным скольжением		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.3.5	Брасс с дыханием над водой, брасс с запаздыванием фазы вдоха, брасс с укороченным гребком руками.		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.3.6	Плавание брассом с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей. Скоростной брасс		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
6	ТАКТИЧЕСКАЯ И ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА					
6.3	Тактика «спуртов»		14			
6.3.1	Внезапное ускорение, выбивающее соперника из равномерного темпа прохождения дистанции.		2		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
6.3.2	Воспитание способности повышать скорость плавания в начале, середине или конце дистанции.		4		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
6.3.3	Прохождение тренировочных и соревновательных дистанций таким образом, чтобы результат на второй половине дистанции был лучше, чем на первой.		4		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
6.3.4	Регулярное выполнение тренировочных серий с улучшением результата от отрезка к отрезку.		4		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
	Всего в 7 семестре		84			Зачет
8 семестр						
3	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		48			
3.9.4	Совершенствование способа баттерфляй		24			
3.9.4.1	Основные упражнения и варианты их сочетания в тренировочных сериях: баттерфляй правая рука – гребок левая вверху; баттерфляй левая рука гребок, правая		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение

	вверху; баттерфляй правая рука гребок левая внизу;				
3.9.4.2	Баттерфляй левая - гребок, правая внизу, вдох в сторону; 1 гребок правой, 1 гребок левой, 1 гребок - 2-мя руками одновременно; баттерфляй на спине	4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.4.3	Руки – баттерфляй, ноги – кроль: гребок правой, гребок левой, 2 гребка одновременно; раздельно свободная рука внизу, на спине ноги баттерфляй; 2 гребка раздельно 1 гребок слитно	4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.4.4	Руки бат, ноги кроль; 2 гребка правой + 2 гребка левой; на спине 2-мя руками, ноги кроль; ноги (2 удара баттерфляй + 1 гребок брасс)» бат. гребок правой; 50 м-гребок левой, вдох в сторону	4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.4.5	Руки без доски с протяжкой ног 1 серия (руки кроль ноги баттерфляй), 2 серия (гребок правой, гребок двумя, гребок левой), 3 серия (баттерфляй на спине)	4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.4.6	Только правой рукой; только левой рукой; поочередно гребок левой, гребок правой + 2 гребка одновременно; на спине баттерфляй; руки баттерфляй ноги кроль + гребок правой, гребок двумя, гребок левой, гребок двумя	4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.5	Совершенствование спортивных стартов и поворотов	24			
3.9.7.1	Совершенствование поворота «маятником»	4			
3.9.7.1.1	Взявшись прямыми руками за бортик, принять положение группировки, ноги на стенке бассейна. Вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами; Тоже, пронося руки над водой	4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.7.2	Совершенствование поворота «сальто»	12			

3.9.7.2.1	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.		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.7.2.2	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		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.7.2.3	Повороты кувырком вперед после подплывания к стенке кролем, с акцентом внимания на отдельных элементах поворота, увеличивая скорость выполнения		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.7.3	Совершенствование техники старта из воды		4			
3.9.7.3.1	Отработка всех фаз техники старта: исходное положение, отталкивание с махом руками, полет, вход в воду, скольжение под водой, первые плавательные движения. Выполнить старт по команде.		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.7.4	Совершенствование техники старта с тумбочки		4			
3.9.7.4.1	Отработка всех фаз техники старта: исходное положение, отталкивание с махом руками, полет, вход в воду, скольжение под водой, первые плавательные движения. Выполнить старт по команде.		4		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
6.4	Развитие волевых качеств		18			
6.4.1	Использование в тренировках метода прогрессирующей серии и метод дробных повторений, метод сверх дистанций.		6		3[о] 3[д]	Практическое выполнение

6.4.2	Удлинение финишного отрезка (например: при прохождении дистанции 200м – финиш выполняется вначале на последних 15м, затем -25м, далее-50м). Отдаление финиша - удлинение соревновательной дистанции.		6		3[о] 3[д]	Практическое выполнение
6.4.3	Замена на дистанции комплексного плавания способа на спине (или брасса, или кроля) способом баттерфляй.		6		3[о] 3[д]	Практическое выполнение
	Всего в 8 семестре		66			Зачет
ВСЕГО:			714			

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Данилевич, Н. В. Техника спортивных способов плавания [Электронный ресурс]: презентация / Н. В. Данилевич // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/40767>. – Дата доступа: 23.05.2019.
2. Зернов, В. И. Основы проведения занятий в водной среде : практикум / В. И. Зернов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 4-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2018. – 65 с.
3. Зернов, В. И. Тренажерные устройства в физической подготовке пловцов на суше : пособие / В. И. Зернов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – 202 с.
4. Кобринский, М. Е. Физическая культура и здоровье: циклические и сложнокоординационные виды спорта: плавание, лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, атлетическая гимнастика, аэробика : пособие для учителей учреждений общ.сред. образования / М. Е. Кобринский ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 446 с.

Дополнительная литература

1. Бажанов, А. В. Контрольные работы по плаванию : метод. рекомендации для студентов отд-ния заоч. обучения фак. физ. воспитания специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / А. В. Бажанов ; Брест. гос. ун-т. – Брест : БрГУ, 2011. – 24 с.
2. Викулов, А. Д. Плавание : учеб. пособие для студентов вузов / А. Д. Викулов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 368 с.
3. Водные виды спорта : учеб. для студентов вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2003. – 316 с.
4. Карпенко, Е. Н. Плавание: игровой метод обучения : пособие / Е. Н. Карпенко, Т. П. Коротнова, Е. Н. Кошкодан. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 48 с.
5. Маханева, М. Д. Фигурное плавание в детском саду : метод. пособие / М. Д. Маханева, Г. В. Баранова. – М. : Сфера, 2009. – 64 с.
6. Правила соревнований по плаванию [Электронный ресурс] / Гор. центр олимп. резерва по водным видам спорта. – Режим доступа: <http://www.gcor-vvs.by/pravila-sorevnovanij-po-plavaniyu>. – Дата доступа: 11.12.2018.
7. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов / Ю. Д. Железняк [и др.]. – М. : Академия, 2002. – 380 с.

8. Протченко, Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников : метод.пособие / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М. : Айрис-пресс : Айрис Дидактика, 2003. – 80 с.

9. Яблонская, С. В. Физкультура и плавание в детском саду : пособие / С. В. Яблонская, С. А. Циклис. – М. : Сфера, 2008. – 112 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 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.

Для текущего контроля и самоконтроля знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине «ПСМ» (плавание) рекомендуется использовать следующий диагностический инструментарий:

- практическое выполнение упражнений;
- опрос;
- составление комплексов упражнений;
- защита результатов учебных заданий;
- защита творческих заданий;
- решение практико-ориентированных задач;
- зачет.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся; активизации учебно-познавательной деятельности студентов; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике; саморазвитие и самосовершенствование студентов.

Самостоятельная работа реализуется через изучение теоретического материала (история развития, основы спортивной тренировки, организация и проведение соревнований и т.д.); выполнение заданий для совершенствования техники плавания, выполнения стартов и поворотов посредством изучения интернет ресурсов.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по дисциплине
«Повышение спортивного мастерства»
(плавание)

Знания студентов оцениваются после прохождения каждой темы в форме выполнения устных и практических заданий.

Итоговый зачет проводится в конце каждого семестра и включает следующие разделы:

1. Выполнение объема тренировочной нагрузки.
2. Участие в соревнованиях в течение года.
3. Наличие положительной динамики спортивного результата на протяжении всего курса обучения.
4. Зачет по теоретической подготовке.

**ПРОТОКОЛ СООТВЕТСТВИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

<p align="center">Название дисциплины, с которой требуется согласование</p>	<p align="center">Название кафедры</p>	<p align="center">Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине</p>	<p align="center">Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)</p>
<p align="center">Теория и методика физического воспитания</p>	<p align="center">Кафедра теории и методики физического воспитания</p>	<p align="center">Тема “Классификация физических упажнений” более подробно рассматривается в содержании дисциплины “Теория и методика физического воспитания» в разделе 2.6 «Средства ФВ»</p>	<p align="center">Протокол № 13 от 19.06.2019г.</p>