

**КОНТРОЛЬНЫЙ
ЭКЗЕМПЛЯР**

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор БГПУ

С.И. Коптева

« 05 » 2021г

Регистрационный № УД- 33-02-144-2021 уч.

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(плавание)**

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

1-03 02 01 Физическая культура

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

2021г.

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.

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.

Задачи учебной дисциплины:

- 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 спортивно-педагогическое мастерство;
- поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего периода обучения.

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.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием, связи с другими учебными дисциплинами:

Изучение учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства» (плавание) (Раздел 2, темы 2.3: «Плавание в системе физического воспитания»), осуществляется в тесной взаимосвязи с учебной дисциплиной «Теория и методика физической культуры»: тема «Урок, как основная форма проведения занятий по плаванию», с разделом «Планирование, контроль, учет в физическом воспитании».

Требования к освоению учебной дисциплины в соответствии с образовательным стандартом.

Изучение учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства» (плавание) должно обеспечить формирование у студентов, специализированной компетенции:

СК-21 - Владеть навыками организации и судейства спортивных соревнований, реализовывать имеющийся уровень технико-тактической и физической подготовленности в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

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

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

- методику проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию;

- основные принципы планирования;

- средства физической, технической, тактической подготовки в плавании.

В результате изучения 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 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;

- владеть методикой проведения занятий на открытом водоеме;

- методикой применения прикладных способов плавания

- методикой оказания первой помощи при утоплениях.

Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебными планами

Общее количество часов по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» (плавание) на дневной форме получения образования составляет 790 часов. Учебным планом предусмотрено следующее примерное распределение часов по годам обучения: 1-ый курс – 210 часов, 2-ой курс – 210 часов, 3-й курс – 160 часов, 4-й курс – 210 часов.

Текущая аттестация на дневной форме получения образования проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме зачета в первом-восьмом семестрах.

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

Семестры	Всего аудиторных часов	Практические занятия	Текущая аттестация
I	106	106	Зачет
II	104	104	Зачет
III	106	106	Зачет
IV	104	104	Зачет
V	106	106	Зачет
VI	54	54	Зачет
VII	106	106	Зачет
VIII	104	104	Зачет
Всего	790	790	

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 Влияние занятий плаванием на организм человека

Воздействие на организм человека занятий в воде. Профессиональные заболевания пловцов и их профилактика. Требования к личной гигиене, режиму дня пловца. Причины возникновения травм и их предупреждение. Болевые ощущения в области коленного и плечевого суставов, болезни уха, глаз. Питание пловцов. Особенности питания женщин-пловцов

Тема 2.3 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 2.4 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 2.5 Оздоровительно - реабилитационное плавание

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

Методика проведения занятий Аквааэробикой. Подбор упражнений. Комплексы упражнений на мелкой части, на глубокой части бассейна. Реабилитационное плавание. Самоконтроль занимающихся.

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.

Тема 2.7 История возникновения и развития плавания

История возникновения плавания. Возникновение плавания как навыка. Плавание как спортивный вид программы на Олимпийских играх. Современное состояние развитие плавания в РБ. Выдающиеся спортсмены мирового плавания.

Эволюция развития спортивных способов плавания. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».

Тема 2.8 Классификация бассейнов, основное и вспомогательное оборудование

Классификация бассейнов, основное и вспомогательное оборудование бассейнов (для массового обучения, начальной спортивной подготовки, для проведения занятий водными видами спорта).

Спортивный инвентарь и оборудование сухого зала, форма для проведения занятий. Тренажеры для совершенствования спортивной техники, развития силы, гибкости. Подготовка мест для проведения занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Оборудование плавательного бассейна: раздевалки, душевые, зал сухого плавания. Оборудование для проведения соревнований по плаванию.

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, используемые на начальном этапе обучения плаванию. Командные игры на воде

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 вверху, 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 вверху; 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 3.3 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 брассом 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 вверху или внизу. 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 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.

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. Тоже, 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. Тоже, но с отталкиванием ногами от стенки бассейна после кувырка и скольжением в положении на боку или на груди. Повороты кувырком вперед после подплывания к стенке кролем, с акцентом внимания на отдельных элементах поворота.

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. Проплывание 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. Проплывание 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 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, 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 ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 5.1 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 5.2 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 5.3 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 5.4 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 6 ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ

Тема 6.1 Способы и виды прикладного плавания

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

Тема 6.2 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 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. Принять участие в работе судейской коллегии на соревнованиях «Стартуем вместе», «Первенство БГПУ по плаванию» и др.

Раздел 8 ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Тема 8.1 Водное поло

Основы техники и тактики водного поло. Техника и методика обучения способам передвижения, специальным приемам плавания, приемам нападения, приемам защиты, приемам владения мячом. Плавание в процессе обучения и тренировки в водном поло. Основные правила соревнований. Инвентарь

Тема 8.2 Синхронное плавание

Требования к технике исполнения: правильность, синхронность, сложность, Техническая программа. Произвольная программа. Артистизм. Методика обучения гребковым движениям, передвижениям и фигурам. Плавание в процессе обучения и тренировки в синхронном плавании. Основные правила соревнований.

Тема 7.3 Прыжки в воду

Классификация видов и характеристика прыжков в воду. Предупреждение травматизма на занятиях. Основы техники выполнения учебных и спортивных прыжков в воду: подготовительные движения, толчок, полет, вход в воду, движения в воде. Методика обучения прыжкам в воду. Плавание в процессе обучения и тренировки прыжкам в воду. Основные правила соревнований.

Тема 8.4 Подводное плавание

Дистанции и виды подводного плавания. Основы техники подводного плавания. Упражнения для овладения техникой скоростных видов подводного плавания. Основные правила соревнований. Инвентарь для проведения занятий и соревнований по подводному плаванию.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ 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			
1.1.1	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			Опрос
2	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		6			
2.1	Общие закономерности техники плавания		6			
2.1.1	Рабочие фазы гребка, чередование периода напряжения и периода расслабления		2		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[д]	Практическое выполнение
3.1.1.2	Перемещения в воде: шагом, бегом, спиной вперед, в глубоком приседе, прыжками		4		6[д]	Практическое выполнение
3.1.1.3	Выдохи в воду. Упражнения «поплавок», «стрела», «винт»		4		6[д]	Практическое выполнение
3.1.1.4	Упражнения «звезда», «скольжение» на груди, на спине		4		6[д]	Практическое выполнение
3.1.1.5	Имитация плавательных движений стоя ногами на дне, с дыханием и без него		4		6[д]	Практическое выполнение
3.1.1.6	Группы упражнений для освоения с водной средой, методическая последовательность изучения упражнений		4		2[д]	Практическое выполнение
3.1.1.7	Типичные ошибки при выполнении упражнений начального обучения плаванию		2		2[д]	Защита творческих заданий

3.1.1.8	Продемонстрировать технику выполнения упражнений по освоению с водной средой: «Поплавок», «Звёздочка» «Скольжение»		2		2[д]	Контрольное упражнение №1
3.1.1.9	Возрастные особенности при начальном обучении плаванию		4		2[о]	Защита творческих заданий
3.1.2	Игры и развлечения на воде		14			
3.1.2.1	Классификация игр, используемых на занятиях плаванием		4		8[д]	Защита творческих заданий
3.1.2.2	Игры, применяемые для начального обучения плаванию		4		8[д]	Практическое выполнение
3.1.2.3	Эстафеты, используемые на начальном этапе обучения плаванию		2		8[д]	Практическое выполнение
3.1.2.4	Командные игры на воде		4		8[д]	Защита творческих заданий
3.1.3	Учебные прыжки в воду		8			
3.1.3.1	Простые прыжки: спады и соскоки		4		8[д]	Практическое выполнение
3.1.3.2	Прыжок вниз головой с бортика и тумбочки		4		8[д]	Практическое выполнение
4	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		36			
4.1	Общефизическая 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»,		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение

	упражнения для мышц туловища					
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:		106			Зачет
2 семестр						
2	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		12			
2.2	Влияние занятий плаванием на организм человека		12			
2.2.1	Воздействие на организм человека занятий в воде		2		2[д]	Опрос
2.2.2	Профессиональные заболевания пловцов и их профилактика		2		2[д]	Защита творческих заданий
2.2.3	Требования к личной гигиене, режиму дня		2		2[д]	Защита творческих заданий
2.2.4	Причины возникновения травм и их предупреждение		2		2[д]	Защита творческих

						заданий
2.2.5	Болевые ощущения в области коленного и плечевого суставов, болезни уха, глаз		2		2[д]	Защита творческих заданий
2.2.6	Питание пловцов. Особенности питания женщин-пловцов		2		2[д]	Защита творческих заданий
3	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		68			
3.2	Обучение плаванию способом кроль на груди		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 вверх, 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 вверх 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 вверх; свободная рука вниз 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 выполнение вращения (с помощью партнера и без помощи) и постановка ног на стенку		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.6.1.2	Отталкивание, скольжение, первые плавательные движения		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.6.1.3	Продемонстрировать технику выполнения поворота «маятник» на оценку		2		1[о] 3[д]	Контрольное упражнение №2
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 полуприседе. Прыжок с тумбочки в полуприседе, И.П - руки за спиной, во время прыжка руки выносятся вперед		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.6.2.2	Прыжок вниз головой через шест, лежащий на расстоянии 40 см от бортика		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.6.2.3	Продемонстрировать технику выполнения старта с тумбочки,		2		1[о]	Контрольное

	на оценку				3[д]	упражнение №3
4	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		24			
4.2	Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка		24			
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		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.2.4	Упражнения у шведской стенки для мышц рук, ног спины и пресса		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
	Всего во 2 семестре:		104			Зачет
3 семестр						
2	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		12			
2.4	Плавание в системе физического воспитания		6			
2.4.1	Организация и проведение занятий по плаванию с детьми грудного возраста, в УДО		2		2[д] 9[д]	Защита результатов учебных занятий
2.4.2	Организация и проведение занятий по плаванию УОСО, УВО		2		2[д] 9[д]	Защита творческих заданий

2.4.3	Организация и проведение занятий по плаванию в летних оздоровительных лагерях отдыха		2		2[д] 9[д]	Защита творческих заданий
2.5	Урок как основная форма проведения занятия по плаванию		6			
2.5.1.	Структура урока, задачи, каждой из частей, составления плана-конспекта урока по плаванию		2		2[д] 9[д]	Защита творческих заданий
2.5.2	Правильная запись упражнений, проводимых на суше и в воде		2		2[д] 9[д]	Защита творческих заданий
2.5.3	Структура урока по обучению технике спортивных способов плавания. Содержание и особенности построения конспекта по плаванию		2		2[д] 9[д]	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 сверху, 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 сверху на доске без дыхания		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.3.7	Плавание с помощью ног и левой руки, правая рука сверху; 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		4		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.3.12	Продемонстрировать технику плавания кролем на спине в координации на дистанции 50 м		2		1[о] 3[д]	Контрольное упражнение №4
3.6	Обучение спортивным стартам и поворотам		22			
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	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 продолжать 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 кувырка и скольжением в положении на боку или на груди		2		1[о] 2[д]	Практическое выполнение

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
3.6.3.5	Продемонстрировать технику выполнения поворота «сальто» на оценку		2		1[о] 3[д]	Контрольное упражнение №5
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:		106			Зачет
4 семестр						
2	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		18			
2.5	Оздоровительно – реабилитационное плавание		18			
2.5.1	Кондиционная тренировка		2		2[д]	Защита творческих заданий
2.5.2	Занятия с различными заболеваниями: внутренних органов, ОДА, с избыточной массой тела (фитнес)		4		2[д]	Защита творческих заданий
2.5.3	Регулирование массы тела и питания		2		2[д]	Опрос
2.5.4	Методика проведения занятий Аквааэробикой. Подбор упражнений		4		3[д]	Практическое выполнение
2.5.5	Комплексы упражнений на мелкой части, на глубокой части бассейна		4		3[д]	Практическое выполнение
2.5.6	Реабилитационное плавание. Самоконтроль занимающихся		2		3[д]	Защита творческих заданий
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	Нырание 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		2		1[о] 2[д]	Практическое выполнение

3.4.13	Особенности техники выполнения старта в бросе: «выход» бросом		2		1[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.4.14	Продемонстрировать технику плавания бросом в координации на дистанции 50 м.		2		1[о] 2[д]	Контрольное упражнение №6
4.5	Специальная физическая подготовка		22			
4.5.1	Упражнения для развития специальной силы пловца		22			
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»		2		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
6	ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ		18			
6.1	Способы и виды прикладного плавания		10			
6.1.1	Способы прикладного плавания		4		3[д]	Практическое выполнение
6.1.2	Ныряние в длину, глубину. Гипервентиляция легких		2		3[д]	Практическое выполнение

6.1.3	Плавание в экстремальных условиях		2		3[д]	Практическое выполнение
6.1.4	Продемонстрировать технику выполнения ныряния в длину 25 м со старта, не всплывая на поверхность		2		3[д]	Контрольное упражнение №7
6.2	Организация спасательной службы.		8			
6.2.1	Освобождение от захватов, транспортировка тонущего на воде		2		5[д]	Практическое выполнение
6.2.2	Основные средства спасения и их применение		2		5[д]	Практическое выполнение
6.2.3	Оказание ПМП пострадавшим виды утопления обеспечение проходимости дыхательных путей		2		5[д]	Практическое выполнение
6.2.4	Искусственная вентиляция легких, непрямой массаж сердца		2		5[д]	Практическое выполнение
	Всего в 4 семестре:		104			Зачет
5 семестр						
2	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		8			
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	Педагогический контроль		2		2[д]	Защита творческих заданий

3	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		60			
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 бат		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		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.5.11	Продемонстрировать технику плавания баттерфляем в координации на дистанции 25 м.		2		1[о] 3[д]	Контрольное упражнение №8
3.7	Обучение комплексному плаванию		22			

3.7.1	Последовательность способов в комплексном плавании		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
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		2		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
4	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		30			
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		4		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.5.2.2	Составить конспект основной части занятия (3-5 заданий) для развития общей выносливости		2		3[о] 7[д]	Контрольное задание №9

4.5.3	Воспитание функциональных основ специальной выносливости		18			
4.5.3.1	Плавание в смешанном аэробно-анаэробном режиме. Методы: равномерно-дистанционный, повторно-дистанционный, малоинтенсивный и высоко интенсивный варианты интервальной тренировки, дробное плавание на длинных дистанциях		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
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 движений рук		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
5	ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		8			
5.1	Пассивная тактика		8			
5.1.1	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		4		3[о] 7[д]	Практическое выполнение

	основного финиша					
5.1.2	Овладение «стерегущей» тактикой с финишным рывком в конце упражнения		4		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
	Всего в 5 семестре:		106			Зачет
6 семестр						
2	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		10			
2.7	История возникновения и развития плавания		10		1[о] 3[д]	Защита творческих заданий
2.7.1	История возникновения плавания		2		1[о] 3[д]	Защита творческих заданий
2.7.2	Плавание на Олимпийских играх		2		1[о] 2[д]	Защита творческих заданий
2.7.3	Современное состояние развитие плавания в РБ		2		1[о] 2[д]	Защита творческих заданий
2.7.4	Эволюция развития спортивных способов плавания		2		1[о] 3[д]	Защита творческих заданий
2.7.5	Выдающиеся спортсмены мирового плавания		2		2[д]	Опрос
3	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		32			
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 серии различных вариантов техники плавания (шести-, четырех- и двухударным кролем		2		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
3.9.1.9	Продемонстрировать технику плавания кролем на груди в координации на дистанции 50 м		2		1[о] 3[д]	Контрольное упражнение №10
3.9.1.10	Проплыть дистанцию 50 м вольным стилем с учетом времени		2		1[о] 3[д]	Контрольное упражнение №11
5	ТАКТИЧЕСКАЯ И ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА		12			
5.2	Активная тактика		12			
5.2.1	Заплывы с гандикапом: пловец принимает старт на контрольной дистанции на 5-6 секунд позднее соперников, равных по силе, и стремится догнать их к концу дистанции		6		3[о] 7[д]	Практическое выполнение

5.2.2	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 в 6 семестре:		54			Зачет
7 семестр						
3	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		64			
3.9.2	Совершенствование способа кроль на спине		36			
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		3[о] 4[д]	Практическое выполнение
3.9.2.2	На спине попеременно (руки встречаются вверху; внизу) на спине ноги с доской (доска за головой; доска у живота)		4		3[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 вверху, руки у бедер)		4		1[о] 4[д]	Практическое выполнение
3.9.2.4	На спине без выноса рук, руки работают одновременно на спине двумя руками, ноги - кроль		2		3[о] 4[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 вверху		4		3[о] 4[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		3[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.2.7	Плавание с помощью одной руки, свободная рука вверху, у бедра, за головой, за спиной		2		4[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		3[о] 4[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		3[о] 4[д]	Практическое выполнение
3.9.2.10	Плавание на спине «вперед ногами». Плавание с предметом на лбу, удерживая равновесие		4		3[о] 4[д]	Практическое выполнение
3.9.3	Совершенствование способа брасс		28			
3.9.3.1	Плавание на ногах с доской: одно движение брассом, 3-4 движений кролем		4		3[о] 4[д]	Практическое выполнение
3.9.3.2	Плавание брассом на ногах с доской, без доски, с увеличенной фазой скольжения		4		3[о] 4[д]	Практическое выполнение
3.9.3.3	Стоя на дне: имитация движений рук брассом без дыхания, с дыханием Плавание с помощью рук брассом, ноги - кролем		4		3[о] 4[д]	Практическое выполнение
3.9.3.4	Плавание брассом с помощью движений только руками. Плавание с длинным скольжением		4		3[о] 4[д]	Практическое выполнение
3.9.3.5	Брасс с дыханием над водой, брасс с запаздыванием фазы вдоха, брасс с укороченным гребком руками		4		3[о] 4[д]	Практическое выполнение
3.9.3.6	Плавание брассом с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей. Скоростной брасс		4		3[о] 4[д]	Практическое выполнение
3.9.3.7	Перемещение ватерполиста: на глубокой части бассейна «ходьба по воде»		4		3[о] 4[д]	Практическое выполнение
5	ТАКТИЧЕСКАЯ И ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА		14			
5.3	Тактика «спуртов»		14			

5.3.1	Внезапное ускорение, выбивающее соперника из равномерного темпа прохождения дистанции.		2		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
5.3.2	Воспитание способности повышать скорость плавания в начале, середине или конце дистанции		4		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
5.3.3	Прохождение тренировочных и соревновательных дистанций, чтобы результат на второй половине дистанции был лучше, чем на первой		4		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
5.3.4	Регулярное выполнение тренировочных серий с улучшением результата от отрезка к отрезку		4		3[о] 7[д]	Практическое выполнение
7	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ		28			
7.1	Классификация соревнований		4			
7.1.1	Соревнования часть учебно-тренировочного процесса, программа соревнований		2		2[д]	Защита творческих заданий
7.1.2	Виды соревнований. Материально-техническое обеспечение соревнований		2		2[д]	Защита творческих заданий
7.2	Документация соревнований по плаванию		6			
7.2.1	Положение о соревнованиях		2		2[д]	Защита творческих заданий
7.2.2	Обязанностей судейской коллегии по участкам работы, проведение и судейство соревнований, работа с картотекой, формирование заплывов, распределение дорожек, виды протоколов		4		2[д]	Защита творческих заданий
7.3	Судейская коллегия		8			
7.3.1	Обязанностей судейской коллегии		2		2[д]	Защита творческих заданий

7.3.2	Организация и проведение соревнований		2		2[д]	Защита творческих заданий
7.3.3	Особенности проведения школьных соревнований по плаванию		2		2[д]	Защита творческих заданий
7.3.4	Обязанности судьи-хронометриста. Работа с секундомером		2		2[д]	Практическое выполнение
7.4	Судейская практика		10			
7.4.1	Участие в судействе соревнований: принять участие в работе судейской коллегии на соревнованиях «Стартуем вместе», «Первенство БГПУ по плаванию» и других		10		2[д]	Контрольное задание №12
	Всего в 7 семестре:		106			Зачет
8 семестр						
2	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
2.8	Классификация бассейнов, основное и вспомогательное оборудование		12			
2.8.1	Классификация бассейнов		2		2[д]	Опрос
2.8.2	Спортивный инвентарь и оборудование сухого зала		2		2[д]	Опрос
2.8.3	Тренажеры для совершенствования спортивной техники, развития силы, гибкости		2		3[о]	Защита творческих заданий
2.8.4	Подготовка мест для проведения занятий		2		2[д]	Опрос
2.8.5	Уход за инвентарем и оборудованием		2		3[о]	Опрос
2.8.6	Оборудование для проведения соревнований по плаванию		2		2[д]	Защита творческих заданий
3	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		56			
3.8	Эстафетное плавание		8			
3.8.1	Виды эстафет. Основные правила соревнований при		2		3[д]	Защита творческих

	проведении эстафетного плавания					заданий
3.8.2	Порядок способов плавания в комбинированной эстафете		2		3[д]	Практическое выполнение
3.8.3	Старт при передаче эстафеты, финишное ускорение		2		3[д]	Практическое выполнение
3.8.4	Подготовить сценарий водного праздника «Веселые старты» с эстафетным плаванием (5-7 вариантов заданий)		2		3[д]	Контрольное задание №13
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 вверху; баттерфляй правая рука гребок левая внизу		4		2[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.4.2	Баттерфляй левая - гребок, правая внизу, вдох в сторону; 1гребок правой, 1 гребок левой, 1гребок - 2-мя руками одновременно; баттерфляй на спине		4		2[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.4.3	Руки – баттерфляй, ноги – кроль: гребок правой, гребок левой, 2 гребка одновременно; отдельно свободная рука внизу, на спине ноги баттерфляй; 2гребка отдельно 1 гребок слитно		4		2[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.4.4	Руки бат, ноги кроль; 2гребка правой + 2гребка левой; на спине 2-мя руками, ноги кроль; ноги (2удара баттерфляй + 1гребок брасс)» бат. гребок правой; 50 м-гребок левой, вдох в сторону		4		2[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.4.5	Руки без доски с протяжкой ног 1серия (руки кроль ноги баттерфляй), 2серия (гребок правой, гребок двумя, гребок левой), 3серия (баттерфляй на спине)		4		2[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 руками		4		2[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.5	Совершенствование спортивных стартов и поворотов		24			
3.9.5.1	Совершенствование поворота «маятником»		4			
3.9.5.1.1	Взявшись прямыми руками за борт, выполнить группировку, ноги на бортике. Вывести руки под водой вперед, толкнуться ногами; тоже, пронося руки над водой		4		2[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.5.2	Совершенствование поворота «сальто»		12			
3.9.5.2.1	Кувырки вперед в пол-оборота согнувшись и в группировке при плавании кролем на груди; после кувырка плыть в обратном направлении на спине. Тоже, но с поворотом на бок в момент кувырка		4		2[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.5.2.2	И.П. - стоя руки вверх на дне бассейна лицом к поворотной стенке на расстоянии 2-3м от нее. Кувырки вперед, «наскользя» 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		2[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.5.2.3	Повороты кувырком вперед после подплывания к стенке кролем, с акцентом внимания на отдельных элементах поворота, увеличивая скорость выполнения		4		2[о] 2[д]	Практическое выполнение
3.9.5.3	Совершенствование техники старта из воды		4			
3.9.5.3.1	Отработка всех фаз техники старта: исходное положение, отталкивание с махом руками, полет, вход в воду, скольжение под водой, первые плавательные движения.		4		2[о] 2[д]	Практическое выполнение

	Выполнить старт по команде					
3.9.5.4	Совершенствование техники старта с тумбочки		4			
3.9.5.4.1	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
5	ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		12			
5.4	Развитие волевых качеств		12			
5.4.1	Использование в тренировках метода прогрессирующей серии и метод дробных повторений, метод сверх дистанций		4		2[д] 3[д]	Практическое выполнение
5.4.2	Удлинение финишного отрезка (например: при прохождении дистанции 200м – финиш выполняется вначале на последних 15м, затем -25м, далее-50м). Отдаление финиша - удлинение соревновательной дистанции		4		2[д] 3[д]	Практическое выполнение
5.4.3	Замена на дистанции комплексного плавания способа на спине (или брасса, или кроля) способом баттерфляй		2		2[д] 3[д]	Практическое выполнение
5.4.4	Проплыть дистанцию 400 м вольным стилем без учета времени. Интенсивность средняя		2		2[д] 3[д]	Контрольное упражнение №14
8	ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА		24			
8.1	Водное поло		6			
8.1.1	Основы техники и тактики водного поло		2		2[д]	Практическое выполнение
8.1.2	Техника и методика обучения способам передвижения, специальным приемам плавания, нападения, защиты, владения мячом		2		2[д]	Практическое выполнение

8.1.3	Основные правила соревнований. Инвентарь		2		2[д]	Практическое выполнение
8.2	Синхронное плавание		6			
8.2.1	Требования к технике исполнения: правильность, синхронность, сложность		2		2[д]	Практическое выполнение
8.2.2	Методика обучения гребковым движениям, передвижениям и фигурам		2		2[д]	Практическое выполнение
8.2.3	Основные правила соревнований		2		2[д]	Практическое выполнение
8.3	Прыжки в воду		6			
8.3.1	Классификация видов и характеристика прыжков в воду. Предупреждение травматизма на занятиях		2		2[д]	Практическое выполнение
8.3.2	Основы техники выполнения: подготовительные движения, толчок, полет, вход в воду, движения в воде		2		2[д]	Практическое выполнение
8.3.3	Основные правила соревнований		2		2[д]	Практическое выполнение
8.4	Подводное плавание		6			
8.4.1	Дистанции и виды подводного плавания. Основы техники		2		2[д]	Практическое выполнение
8.4.2	Упражнения для овладения техникой подводного плавания		2		2[д]	Практическое выполнение
8.4.3	Основные правила соревнований. Инвентарь		2		2[д]	Практическое выполнение
	Всего в 8 семестре:		104			Зачет
ВСЕГО:			790			

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.

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. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. – М. : Акад., 2014. – 320 с.
3. Викулов, А. Д. Плавание : учеб. пособие для студентов вузов / А. Д. Викулов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 368 с.
4. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники : пер. с англ. / Р. Гузман. – Минск : Попурри, 2018. – 288 с.
5. Давыдов, В. Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим / В. Ю. Давыдов. – М. : Сов. спорт, 2007. – 67 с.
6. Карпенко, Е. Н. Плавание: игровой метод обучения : пособие / Е. Н. Карпенко, Т. П. Коротнова, Е. Н. Кошкодан. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 48 с.
7. 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.
8. Петрова, Н. Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов. – М. : Человек, 2013. – 148 с.
9. 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.

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;
- зачет.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ 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.

**ТРЕБОВАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ОЦЕНКЕ ЗНАНИЙ
УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПО УЧЕБНОЙ 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 задания:

1 семестр

Контрольные упражнения №1.

Тема 3.1.1.8: Продемонстрировать технику выполнения упражнений по освоению с водной средой:

Задание 1 «Поплавок» - удерживать в течение 10 сек;

Задание 2 «Звёздочка» - удерживать в течение 10 сек;

Задание 3 «Скольжение» - до полной остановки.

Одна попытка. Выставляется одна итоговая оценка (рассчитывается как среднее арифметическое за три упражнения).

2 семестр.

Контрольное упражнение №2.

Тема 3.6.1.2: Продемонстрировать технику выполнения поворота «маятник» на оценку.

Контрольное упражнение №3.

Тема 3.6.2.3: Продемонстрировать технику выполнения старта с тумбочки, на оценку.

3 семестр.

Контрольное упражнение №4.

Тема 3.3.12: Продемонстрировать технику плавания кролем на спине в координации на дистанции 50 м. на оценку. Одна попытка, интенсивность средняя.

Контрольное упражнение №5.

Тема 3.6.3.5: Продемонстрировать технику выполнения поворота «сальто» на оценку.

4 семестр.

Контрольное упражнение №6.

Тема 3.4.14: Продемонстрировать технику плавания брассом в координации на дистанции 50 м. на оценку. Одна попытка, интенсивность средняя.

Контрольное упражнение №7.

Тема 6.1.4: Продемонстрировать технику выполнения ныряния в длину 25 м со старта, не всплывая на поверхность.

5 семестр.

Контрольное упражнение №8.

Тема 3.5.11: Продемонстрировать технику плавания баттерфляем в координации на дистанции 25 м. на оценку. Одна попытка, интенсивность средняя.

Контрольное задание №9.

Тема 4.5.2.2: Составить конспект основной части занятия (3-5 заданий) для развития общей выносливости.

6 семестр.

Контрольное упражнение №10.

Тема 3.9.1.9: Продемонстрировать технику плавания кролем на груди в координации на дистанции 50 м. на оценку. Одна попытка, интенсивность средняя.

Контрольное упражнение №11.

Тема 3.9.1.10: Проплыть дистанцию 50 м вольным стилем с учетом времени. Интенсивность высокая.

7 семестр.

Контрольное задание №12.

Тема 7.4.1: Принять участие в работе судейской коллегии на соревнованиях «Стартуем вместе», «Первенство БГПУ по плаванию» и др.

8 семестр.

Контрольное упражнение №13.

Тема 6.4.4: Проплыть дистанцию 400 м вольным стилем без учета времени. Интенсивность средняя.

Контрольное задание №14.

Тема 3.8.4: Подготовить сценарий водного праздника «Веселые старты» с эстафетным плаванием (5-7 вариантов заданий).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ

«10» баллов, зачтено:

Выставляется за совершенную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии демонстрации оптимальной амплитуды и траектории плавательных движений

«9» баллов, зачтено:

Выставляется за безошибочную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии незначительных погрешностей в амплитуде и траектории плавательных движений

«8» баллов, зачтено:

Выставляется за эффективное согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и технике стартового прыжка и поворотов при наличии 1–2 недостатков в технике отдельных элементов

«7» баллов, зачтено:

Выставляется за правильное согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и в технике стартового прыжка и поворотов, при наличии 1–2 мелких ошибок в технике способов плавания

«6» баллов, зачтено:

Выставляется за правильное, в целом, согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и в технике стартового прыжка и поворотов, при наличии 3–4 мелких ошибок в технике способов плавания

«5» баллов, зачтено:

Выставляется за проплывание всеми способами в соответствии с правилами спортивных соревнований при наличии 1–2 средних ошибок в технике плавания

«4» балла, зачтено:

Выставляется за удовлетворительное владение техникой старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 3–4 средних или одной грубой ошибки в технике

«3» балла, не зачтено:

Выставляется за выполнение, в целом, основных элементов техники старта, простых поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 2–3 грубых ошибок в технике способов плавания

«2» балла, не зачтено:

Выставляется за выполнение, в целом, основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии нескольких грубых ошибок в технике способов, нарушение требований правил спортивных соревнований

«1» балл, не зачтено:

Выставляется за невыполнение в целом основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания, сход с дистанции.

ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ**1 семестр**

1. Объяснить содержание учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства (плавание)»
2. Сформулировать задачи предмета, перечислить формы проведения занятий.
3. Проанализировать порядок определение уровня исходной плавательной подготовленности
4. Перечислить правила техники безопасности на занятиях в бассейне.
5. Перечислить предметы плавательной экипировки.
6. Проанализировать задачи медицинского контроля и гигиены занимающихся.
7. Назвать значения температурного режима в бассейне.
8. Перечислить требования внутреннего распорядка бассейна «Педагог».
9. Назвать общие закономерности техники плавания
10. Проанализировать рабочие фазы гребка, чередование периода напряжения и периода расслабления.
11. Объяснить силы действия и противодействия в воде, вихревое сопротивление, трение кожного покрова, волновое сопротивление.
12. Проанализировать понятие «Угол атаки», его значение в спортивных способах плавания
13. Раскрыть особенности начального этапа обучения плаванию
14. Охарактеризовать группы упражнений для освоения с водной средой
15. Назвать методическую последовательность изучения групп упражнений для освоения с водной средой
16. Перечислить упражнения для ознакомления с выталкивающей силой воды
17. Назвать статические упражнения в воде
18. Проанализировать перемещения в воде: шагом, бегом, спиной вперед, в глубоком приседе, прыжками.
19. Раскрыть особенности дыхания в воде.
20. Охарактеризовать упражнения «поплавок», «стрела», «винт».
21. Охарактеризовать упражнения «звезда», «скольжение» на груди, на спине.
22. Проанализировать типичные ошибки при выполнении упражнений начального обучения плаванию
23. Охарактеризовать возрастные особенности при начальном обучении плаванию
24. Назвать значение игр и развлечений на воде
25. Перечислить классификацию игр, используемых на занятиях плаванием
26. Назвать игры, применяемые для начального обучения плаванию.
27. Охарактеризовать эстафеты и командные игры на воде
28. Проанализировать выполнение простых прыжков: спады и соскоки
29. Проанализировать технику прыжка вниз головой с бортика и тумбочки
30. Охарактеризовать общефизическую подготовку на суше

31. Охарактеризовать общеразвивающие упражнения: отжимания, приседания с отжиманиями, выпрыгивание из приседа (полного приседа или полуприседа), подтягивания, «сесть-лечь», упражнения для мышц туловища.
32. Составить комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом:
33. а) одиночные;
34. б) в парах с бросками и ловлей набивных мячей.
35. Назвать упражнения для увеличения подвижности в суставах плечевого пояса, эластичности мышц шеи и туловища, подвижность в суставах позвоночного столба
36. Проанализировать развитие гибкости передней и задней поверхностей бедер, воспитание подвижности ног в голеностопных суставах
37. Перечислить элементарные маховые и рывковые движения отдельными частями тела, выполняемые пружинисто
38. Проанализировать упражнения с принудительным увеличением амплитуды движений с помощью партнера

2 семестр

1. Охарактеризовать воздействие на организм человека занятий в воде
2. Перечислить профессиональные заболевания пловцов и способы их профилактики
3. Перечислить требования к личной гигиене, режиму дня занимающихся плаванием
4. Назвать причины возникновения травм и их предупреждение
5. Охарактеризовать болевые ощущения в области коленного и плечевого суставов, болезни уха, глаз
6. Охарактеризовать питание пловцов. Особенности питания женщин-пловцов
7. Проанализировать самоконтроль занимающихся. Назвать субъективные и объективные показатели самоконтроля.
8. Сформулировать основные этапы обучения плаванию способом кроль
9. Охарактеризовать положение тела в спортивном плавании. Положение скольжение.
10. Охарактеризовать технику движения ногами: имитация работы ног возле бортика стоя, лежа на воде с задержкой дыхания
11. Охарактеризовать плавание с помощью ног с доской. Положение доски.
12. Охарактеризовать технику движения руками. Имитация плавательных движений.
13. Проанализировать упражнения: плавание на «сцепление»; с повышенным углом атаки; плавание с высоким подниманием локтя
14. Проанализировать упражнения: плавание со сменой положения рук; с захлестом на выходе руки из воды
15. Раскрыть особенности дыхания в плавании кролем на груди.
16. Охарактеризовать координацию движений кролем на груди.

17. Проанализировать упражнения: 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.
18. Составить комплекс упражнений на суше и в воде для изучения техники плавания кролем на груди по элементам и в координации
19. Проанализировать обучение спортивным стартам и поворотам
20. Проанализировать технику выполнения поворота «маятником»
21. Проанализировать технику выполнения старта с тумбочки
22. Раскрыть особенности разносторонней целенаправленной силовой подготовки.
23. Перечислить упражнения с облегченной штангой для мышц рук и плечевого пояса из положения: стоя, сидя и лежа на спине.
24. Перечислить упражнения с резиновым амортизатором и портативными блочными снарядами, для развитие мышц - пронаторов плеча.
25. Перечислить упражнения для мышц ног.

3 семестр

1. Объяснить роль и место плавания в системе физического воспитания
2. Охарактеризовать организацию и проведение занятий по плаванию с детьми грудного возраста, в УДО.
3. Охарактеризовать организацию и проведение занятий по плаванию УОСО, УВО
4. Охарактеризовать организацию и проведение занятий по плаванию в летних оздоровительных лагерях отдыха.
5. Урок как основная форма проведения занятия по плаванию
6. Проанализировать структура урока, задачи, каждой из частей, составления плана-конспекта урока по плаванию.
7. Проанализировать правильную запись упражнений, проводимых на суше и в воде.
8. Объяснить структура урока по обучению технике спортивных способов плавания.
9. Проанализировать содержание и особенности построения конспекта по плаванию.
10. Проанализировать этапы обучения плаванию способом кроль на спине
11. Проанализировать положение тела в спортивном плавании. Положение скольжение.
12. Определить последовательность изучения техники движения ногами: имитация работы ног возле бортика стоя, лежа на воде с задержкой дыхания
13. Проанализировать плавание с помощью ног с доской. Положение доски.
14. Проанализировать технику движения руками. Имитация плавательных движений.
15. Проанализировать дыхание в плавании кролем на спине.

16. Охарактеризовать координацию движений в кроле на спине.
17. Проанализировать упражнения: плавание на спине со сменой рук через шесть ударов ног, плавание с одновременным гребком и попеременным проносом рук, руки за головой, вытянуты вперед; на поясе.
18. Перечислить упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания кролем на спине по элементам.
19. Проанализировать технику выполнения поворота «сальто»
20. Объяснить выполнение: стойка на руках, руки на дне бассейна. Кувырки вперед у поверхности воды в группировке, кувырки через плавательную дорожку, стоя к ней лицом, а затем боком.
21. Проанализировать технику выполнения старта из воды.
22. Проанализировать обучение техники выполнения старта из воды.
23. Проанализировать команды судьи стартера.
24. Охарактеризовать развитие гибкости.
25. Объяснить методы развития активной гибкости
26. Проанализировать упражнения с принудительным увеличением амплитуды движений с помощью партнера, за счет дополнительных отягощений или собственных усилий.
27. Охарактеризовать упражнения на сохранение в течение 5-6 секунд статических положений, в которых необходимые группы мышц находятся в расслабленном и растянутом до предела состоянии.
28. Проанализировать методы воспитания способности расслаблять мышцы во время скоростных и сложно-координационных движений

4 семестр

1. Раскрыть особенности реабилитационного плавания
2. Охарактеризовать кондиционную тренировку
3. Составить конспект занятий плаванием с различными заболеваниями:
4. - внутренних органов,
5. -ОДА,
6. -с избыточной массой тела (фитнес)
7. Проанализировать методику регулирования массы тела и питания
8. Раскрыть особенности занятий Аквааэробикой
9. Составить комплекс упражнений аквааэробики для разных групп мышц.
10. Проанализировать суть педагогического контроля и самоконтроля на занятиях оздоровительным плаванием
11. Проанализировать технику обучения плавания способом брасс
12. Объяснить технику выполнения имитация работы ног возле бортика, стоя, лежа на воде, с дыханием и без дыхания.
13. Проанализировать упражнения: плавание на ногах с доской: одно движение брассом, 3-4 движений кролем, плавание брассом на ногах с доской, без доски, с увеличенной фазой скольжения.

14. Проанализировать движения рук брассом.
15. Проанализировать упражнения: плавание с помощью движений рук брассом, ноги – кролем, брасс с дыханием над водой, брасс с запаздыванием фазы вдоха, брасс с укороченным гребком руками, плавание брассом с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей, плавание брассом с помощью движений только руками.
16. Проанализировать технику общего согласования движений в плавании брассом.
17. Составить комплексы упражнений на суше и в воде для изучения техники плавания брассом по элементам и в координации.
18. Объяснить особенности техники выполнения поворота «маятником» в брассе: одновременное касание двумя руками; «выход» брассом
19. Объяснить особенности техники выполнения старта в брассе: «выход» брассом.
20. Проанализировать упражнения специальной физической подготовка.
21. Перечислить упражнения для развития специальной силы пловца.
22. Плавание с помощью рук, буксируя партнера, связку поролоновых отрезков, прикрепленных шнуром к поясу.
23. Проанализировать упражнения: плавание с помощью движений рук, преодолевая сопротивление надутого резинового круга, надетого на голени в виде «восьмерки», плавание в ластах, плавание с гидротормозом (второй купальник или футболка), плавание на привязи, с буксировкой партнером, плавание с помощью рук или в полной координации с лопатками на ладонях рук.
24. Перечислить классификацию и охарактеризовать прикладное плавание.
25. Проанализировать технику прикладных способов плавания.
26. Охарактеризовать виды и технику ныряния.
27. Перечислить мероприятия по оказанию помощи при утоплении.
28. Проанализировать виды и особенности утопления.
29. Проанализировать плавание в усложненных условиях.
30. Перечислить основные правила выполнения искусственной вентиляции легких.
31. Перечислить правила техники безопасности при нырянии.
32. Проанализировать технику ныряния в длину.
33. Перечислить основные правила выполнения непрямого массажа сердца при остановке кровообращения.
34. Перечислить спасательные средства и правила их применения.
35. Составить схему спасения тонущего.
36. Проанализировать основные способы транспортировки пострадавшего.

5 семестр

1. Раскрыть особенности управления спортивной тренировкой пловцов.
2. Проанализировать управление спортивной тренировкой, перспективное планирование. Месячные и недельные циклы нагрузок.
3. Охарактеризовать втягивающие, развивающие, контрольные, стабилизирующие и предсоревновательные циклы.
4. Объяснить методы контроля за тренировкой и внесение корректив в тренировочный процесс.
5. Объяснить суть самоконтроля занимающихся. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
6. Проанализировать технику плавания баттерфляем.
7. Перечислить имитационные движения ног.
8. Проанализировать упражнения: плавание с помощью движений ногами без дыхания, с дыханием, стоя на дне, руки вверх, движения руками с одновременными движениями тазом, движения руками в наклоне.
9. Проанализировать упражнения: плавание правая-гребок, левая- за головой; левая- гребок, правая за головой, ноги баттерфляй; плавание дельфином на задержке дыхания; руки кроль ноги баттерфляй, плавание с помощью движений руками дельфином, с колобашкой (без дыхания, с дыханием), 1гребок правой, 1гребок левой, 1гребок - 2-мя руками одновременно; то же выполняя по 2 гребка.
10. Проанализировать двухударную технику согласования движений в плавании баттерфляем.
11. Проанализировать прыжок с тумбочки с увеличенным углом атаки при входе в воду.
12. Обучить технике выполнения поворота баттерфляем: вращение, скольжение, первые плавательные движения
13. Объяснить обучение технике выполнения поворота баттерфляем: подплывание, касание
14. Обучить комплексному плаванию
15. Назвать последовательность способов в комплексном плавании
16. Объяснить проплывание отрезков с помощью ног с доской комплексным плаванием.
17. Охарактеризовать технику движения руками, дыхание
18. Объяснить прохождение дистанций комплексного плавания в нестандартной последовательности способов плавания
19. Объяснить необходимость включения на стартовых или финишных отрезках дистанции дополнительного способа
20. Назвать упражнения на оценку скорости, темпа плавания, количества гребков на отдельных отрезках
21. Особенности техники выполнения поворота «маятником» при смене способа плавания
22. Назвать особенности техники выполнения поворота «сальто» при смене способа плавания

23. Охарактеризовать пассивную тактику пловца.
24. Охарактеризовать «стерегущую» тактику с финишным рывком в конце упражнения.
25. Перечислить средства специальной физической подготовки
26. Назвать упражнения для развития общей выносливости.
27. Назвать упражнения для развития специальной выносливости.
28. Назвать упражнения гипоксической тренировки (уменьшение частоты дыхания).
29. Перечислить средства воспитания скоростных способностей.
30. Объяснить упражнение: плавание на коротких отрезках с максимальной мобилизацией сил.

6 семестр

1. Проанализировать историю возникновения и развития плавания
2. Проанализировать возникновение плавания на Олимпийских играх
3. Охарактеризовать современное состояние развитие плавания в РФ
4. Назвать этапы эволюции развития спортивных способов плавания
5. Перечислить пути совершенствования плавания способом кроль на груди.
6. Назвать основные упражнения и варианты их сочетаний.
7. Проанализировать упражнения: смена рук через 6 ударов ног; с высоким проносом локтя; 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
8. Проанализировать упражнения: со сменой рук через 4 удара ног; с высоким подниманием локтя; плавание на «сцепление»; с повышенным углом атаки.
9. Проанализировать совершенствование различных рациональных вариантов техники плавания.
10. Назвать задания для освоения различных скоростей плавания, темпа и длины шага при проплывании дистанций 25, 50 и 100м.
11. Назвать задания для освоения изменение скорости, темпа плавания, количества гребков и др. параметров техники .
12. Объяснить использование в тренировочной серии различных вариантов техники плавания (шести-, четырех- и двухударным кролем
13. Раскрыть понятие «Активная тактика».
14. Проанализировать 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.
15. Объяснить понятие «Тактика лидирования» на соревнованиях и при выполнении тренировочных серий в заплывах с равными по силе соперниками

7 семестр

1. Перечислить пути совершенствования способа кроль на спине.
2. Проанализировать основные упражнения совершенствования кроля на груди и варианты их сочетания.
3. Проанализировать упражнения: плавание на спине 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; на спине попеременно (руки встречаются сверху; внизу).
4. Проанализировать упражнения: плавание баттерфляем на спине ноги с доской (доска за головой; доска у живота). Смена рук через 6 ударов ног; на спине двумя руками, ноги – брасс. Ноги без доски (руки вверху, руки у бедер). На спине без выноса рук, руки работают одновременно. На спине двумя руками, ноги - кроль
5. Проанализировать упражнения: плавание на спине с выходом руки из воды локтем, повышенная амплитуда работы в плечевом суставе. На спине поочередно, руки встречаются внизу, руки встречаются вверху. На спине двумя руками, ноги кроль; на спине с помощью правой руки; на спине двумя руками, ноги брасс; на спине с помощью левой руки.
6. Проанализировать упражнения: плавание на спине с помощью одной руки, свободная рука вверху, у бедра, за головой, за спиной, Плавание без выноса рук; вперед ногами «упр. синхронистов»; со сменой рук через 6 ударов ног; на спине попеременно. 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. Плавание на спине «вперед ногами». Плавание с предметом на лбу, удерживая равновесие
7. Перечислить пути совершенствование техники способа брасс
8. Проанализировать упражнения: плавание брассом на ногах с доской: одно движение брассом, 3-4 движений кролем. Плавание брассом на ногах с доской, без доски, с увеличенной фазой скольжения.
9. Проанализировать упражнения: плавание брассом 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 с длинным скольжением
10. Проанализировать упражнения: плавание брасс с дыханием над водой, брасс с запаздыванием фазы вдоха, брасс с укороченным гребком руками. Плавание брассом с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей. Перемещение ватерполиста: на глубокой части бассейна «ходьба по воде».
11. Проанализировать скоростной вариант техники брасс.
12. Объяснить термин «Тактика «спуртов».
13. Проанализировать воспитание способности повышать скорость плавания в начале, середине или конце дистанции.

14. Проанализировать регулярное выполнение тренировочных серий с улучшением результата от отрезка к отрезку.
15. Раскрыть особенности организации работы по подготовке и проведению соревнований по плаванию
16. Назвать классификацию соревнований
17. Представить соревнования, как часть учебно-тренировочного процесса
18. Раскрыть особенности программы соревнований
19. Перечислить виды соревнований.
20. Разработать материально-техническое обеспечение соревнований.
21. Перечислить основные документы соревнований по плаванию.
22. Объяснить обязанности судейской коллегии по участкам работы.
23. Перечислить обязанности рефери (главного судьи) соревнования и состав судейской коллегии.
24. Охарактеризовать обязанности судей на повороте
25. Охарактеризовать обязанности судьи-стартера.
26. Перечислить обязанности главного секретаря соревнований
27. Перечислить обязанности судьи при участниках.
28. Проанализировать проведение и судейство соревнований, работа с картотекой, формирование заплывов, распределение дорожек, виды протоколов
29. Особенности проведения школьных соревнований по плаванию.
30. Обязанности судьи-хронометриста. Работа с секундомером.

8 семестр

1. Проанализировать классификацию бассейнов.
2. Назвать спортивный инвентарь и оборудование сухого зала.
3. Перечислить тренажеры для совершенствования спортивной техники, развития силы, гибкости.
4. Объяснить как подготовить места для проведения занятий в сухом зале, в бассейне.
5. Разработать инструкцию по уходу за инвентарем и оборудованием.
6. Перечислить оборудование для проведения соревнований по плаванию.
7. Проанализировать эстафетное плавание.
8. Назвать виды эстафет. Основные правила соревнований при проведении эстафетного плавания.
9. Перечислить порядок способов плавания в комбинированной эстафете.
10. Перечислить фазы старта при передаче эстафеты.
11. Проанализировать финишное ускорение, передача эстафеты
12. Проанализировать пути совершенствования способа баттерфляй
13. Назвать основные упражнения и варианты их сочетания в тренировочных сериях.
14. Проанализировать совершенствование спортивных стартов.
15. Проанализировать совершенствование спортивных поворотов.

16. Охарактеризовать совершенствование поворота «маятником».
17. Охарактеризовать совершенствование поворота «сальто».
18. Проанализировать совершенствование техники старта из воды.
19. Проанализировать фазы техники старта: исходное положение, отталкивание с махом руками, полет, вход в воду, скольжение под водой, первые плавательные движения.
20. Назвать команды старта из воды.
21. Проанализировать совершенствование техники старта с тумбочки.
22. Проанализировать фазы техники старта: исходное положение, отталкивание с махом руками, полет, вход в воду, скольжение под водой, первые плавательные движения.
23. Назвать команды старта с тумбочки.
24. Проанализировать пути развитие волевых качеств.
25. Проанализировать методы прогрессирующей серии, метод дробных повторений и метод сверх дистанций.
26. Перечислить основы техники и тактики водного поло.
27. Проанализировать технику и методику обучения способам передвижения, специальным приемам плавания, нападения, защиты, владения мячом.
28. Назвать основные правила соревнований. Инвентарь.
29. Проанализировать основные требования к технике исполнения: правильность, синхронность, сложность.
30. Проанализировать методику обучения гребковым движениям, передвижениям и фигурам.
31. Назвать основные правила соревнований.
32. Назвать классификацию видов и характеристику прыжков в воду.
33. Перечислить правила предупреждение травматизма на занятиях.
34. Проанализировать основы техники выполнения: подготовительные движения, толчок, полет, вход в воду, движения в воде.
35. Назвать основные правила соревнований.
36. Перечислить дистанции и виды подводного плавания.
37. Проанализировать основы техники подводного плавания.
38. Назвать упражнения для овладения техникой подводного плавания
39. Перечислить основные правила соревнований.
40. Перечислить инвентарь для занятий подводным плаванием.

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

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Теория и методика физического воспитания	Кафедра теории и методики физического воспитания	Тема «Урок, как основная форма проведения занятий по плаванию» более подробно рассматривается в содержании дисциплины. «Теория и методика физического воспитания» в разделе 2.6 «Планирование, контроль, учет в физическом воспитании»	Протокол № 10 от 22.06.2021г.