

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности КФУ
Проф. Д.А. Таюрский

» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Спортивное плавание Б1.В.ДВ.5

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Колочанова Н.А.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 8494306219

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Колочанова Н.А. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования, natalya.kolochanova@mail.ru

1. Цели освоения дисциплины

Основная цель и задачи учебной дисциплины дать обучающимся знания, привить умения и основные педагогические навыки, которые они в дальнейшем будут применять в своей практической деятельности. Учебная дисциплина 'Спортивное плавание' развивается с учетом других дисциплин: анатомии, физиологии, педагогики, теории физической культуры, основ спортивной тренировки, гидродинамики, спортивной медицины. Как учебная дисциплина оно определяется принципами и закономерностями развития и функционирования организма в процессе занятий, формирования техники движений, приемов и действий в воде.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.5 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 49.03.01 Физическая культура и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 2 курсе, 3 семестр.

Спортивное плавание, представлено в программе общеобразовательных, среднеспециальных, высших учебных заведениях. Дисциплина 'Спортивное плавание' занимает основополагающее место, где прививаются определенные умения и навыки плавания в профессиональной подготовке выпускников. Учебная дисциплина 'Спортивное плавание' развивается с учетом других дисциплин: анатомии, физиологии, педагогики, теории физической культуры, основ спортивной тренировки, гидродинамики, спортивной медицины.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-11	
ПК-9	

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

историю развития и место плавания в системе физического воспитания различных групп населения;

особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях плаванием;

методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий на воде с различными возрастными группами населения;

методику многолетней подготовки по плаванию;

организацию и методику проведения научно-методической и научно-исследовательской работы по плаванию;

причины травматизма и пути его предупреждения при занятиях плаванием;

особенности занятий плаванием с детьми, подростками, юношами и девушками;

анатомио- физиологические особенности развития организма детей, подростков и взрослых;
возрастно- половые закономерности формирования двигательных навыков и развитие физических качеств;

гидродинамические основы плавания;

технику спортивных способов плавания;

средства физического воспитания и спортивной тренировки в плавании.

2. должен уметь:

Формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием средств плавания с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности, условий для занятий.

Использовать разнообразные методы физического воспитания тренировки

Пользоваться приемами работы с группой.

Уметь определить причину ошибок в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, находить способы их устранения.

Оказывать первую помощь травмированному или пострадавшему.

Оценивать эффективность проводимых занятий.

Формировать потребность к самостоятельной физической активности детей и взрослых, здоровому стилю жизни.

Владеть профессиональной речью и специальными жестами.

Владеть навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, тренажерных устройств.

3. должен владеть:

методикой обучения способам плавания с учетом возрастных особенностей и методикой развития физических качеств при занятиях плаванием;

планировать и осуществлять спортивную подготовку по плаванию с учетом возрастных особенностей;

навыками организации и проведения научно-исследовательской и научно-методической работы по проблемам оздоровительной деятельности и спортивной тренировки на воде;

методами педагогического и врачебного контроля за занимающимися плаванием;

профессиональной речью и специальными жестами.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

Демонстрировать способность и готовность: применять полученные знания в своей практической деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 3 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. История развития плавания в мире. История развития плавания в России.	3		0	0	0	Презентация
2.	Тема 2. Начальное обучение плаванию.	3		0	0	0	Творческое задание
3.	Тема 3. Обучение технике плавания способами кроль на груди и кроль на спине.	3		0	2	0	Творческое задание
4.	Тема 4. Обучение технике выполнения поворотов при плавании способами кроль на груди и кроль на спине.	3		0	1	0	Творческое задание
5.	Тема 5. Обучение технике выполнения стартов при плавании способами кроль на груди и кроль на спине.	3		0	1	0	Творческое задание
6.	Тема 6. Обучение технике плавания способами брасс и дельфин	3		0	2	0	Проверка практических навыков
7.	Тема 7. Методика обучения технике спортивных способов плавания.	3		0	2	0	Творческое задание
8.	Тема 8. Совершенствование техники спортивных способов плавания	3		0	2	0	Проверка практических навыков
.	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	Зачет
	Итого			0	10	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. История развития плавания в мире. История развития плавания в России.

Тема 2. Начальное обучение плаванию.

Тема 3. Обучение технике плавания способами кроль на груди и кроль на спине.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Описание техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине, наглядная демонстрация техники. Особенности обучения технике плавания способами кроль на груди и кроль на спине: - движения ног: имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой; упражнения в воде с подвижной опорой; упражнения в воде без опоры; - согласование движений ногами и дыхания: имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой; упражнения в воде с подвижной опорой; упражнения в воде без опоры; - движения руками: упражнения в воде с неподвижной опорой; упражнения в воде с подвижной опорой; упражнения в воде без опоры. - общее согласование движений: имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с подвижной опорой; упражнения в воде без опоры.

Тема 4. Обучение технике выполнения поворотов при плавании способами кроль на груди и кроль на спине.

практическое занятие (1 часа(ов)):

Описание техники выполнения плоского открытого поворота при плавании способом кроль на груди, наглядная демонстрация техники. Имитационные упражнения на суше: разучивание поворота по частям (постановка правой или левой руки, группировка, вращение, постановка ног, отталкивание). Имитационные упражнения, стоя в воде: разучивание поворота по частям (постановка правой или левой руки на бортик, группировка, вращение, постановка ног на бортик, отталкивание, скольжение, выход на поверхность воды). Выполнение открытого плоского поворота в скольжении. Проплывание дистанции кроль на груди с выполнением поворота. Описание техники выполнения плоского поворота при плавании способом кроль на спине, наглядная демонстрация техники. Имитационные упражнения на суше: разучивание поворота по частям (постановка правой или левой руки, группировка, вращение, постановка ног, отталкивание). Имитационные упражнения, стоя в воде: разучивание поворота по частям (постановка правой или левой руки на бортик, группировка, вращение, постановка ног на бортик, отталкивание, скольжение, выход на поверхность воды). Выполнение плоского поворота в скольжении. Проплывание дистанции кроль на спине с выполнением поворота.

Тема 5. Обучение технике выполнения стартов при плавании способами кроль на груди и кроль на спине.

практическое занятие (1 часа(ов)):

Описание техники выполнения старта с тумбочки, наглядная демонстрация техники. Разучивание исходного положения при выполнении старта с тумбочки. Имитационные упражнения на бортике: спад, сидя на бортике; спад, стоя на бортике; стартовый прыжок, стоя на бортике. Выполнение на технику стартового прыжка с тумбочки. Описание техники выполнения старта из воды, наглядная демонстрация техники. Разучивание исходного положения при выполнении старта из воды. Имитационные упражнения в воде: стоя в воде из положения группировки, прогнувшись назад, выполнить скольжение; старт с бокового бортика. Выполнение на технику старта из воды.

Тема 6. Обучение технике плавания способами брасс и дельфин

практическое занятие (2 часа(ов)):

Техника плавания способом брасс: фазовая структура движений ног и рук; согласование движений рук и дыхания. Характеристика общего согласования движений ног, рук и дыхания при плавании способом брасс. Возможные типичные ошибки в технике плавания способом брасс. Особенности выполнения старта при плавании способом брасс. Техника выполнения поворота при плавании способом брасс. Техника плавания способом дельфин: фазовая структура движений ног и рук; согласование движений рук и дыхания. Характеристика общего согласования движений ног, рук и дыхания при плавании способом дельфин. Возможные типичные ошибки в технике плавания способом дельфин. Техника выполнения поворота при плавании способом дельфин.

Тема 7. Методика обучения технике спортивных способов плавания.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Особенности методики обучения на суше и в воде каждого элемента техники плавания спортивными способами плавания: изучение движений ногами: наглядная демонстрация; с применением неподвижной опоры; в скольжении; с применением подвижной опоры; с применением ласт. изучение согласования движений ног и дыхания: наглядная демонстрация; с применением неподвижной опоры; в скольжении; с применением подвижной опоры; с применением ласт. изучение движений рук: наглядная демонстрация; разучивание отдельно по фазам; стоя в воде; в скольжении с попеременной сменой рук; с выполнением полного цикла гребка; проплывание на задержке дыхания. изучение согласования движений рук и дыхания: наглядная демонстрация; разучивание отдельно по фазам с выполнением вдоха и выдоха; стоя в воде; в скольжении с выполнением одного, двух вдохов; проплывание в согласовании с дыханием. изучение общего согласования движений: наглядная демонстрация; имитация общего согласования на суше; проплывание дистанций с постепенным увеличением расстояния в полной координации. Особенности методики обучения на суше и в воде каждого элемента техники плоского открытого поворота при плавании способом кроль на груди и плоского поворота при плавании способом кроль на спине: постановка правой или левой руки, группировка, вращение, постановка ног, отталкивание. на суше: наглядная демонстрация и имитация движений каждого элемента техники; стоя в воде: постановка правой или левой руки на бортик, группировка, вдох вращение, постановка ног на бортик, отталкивание, скольжение, выход на поверхность воды; первые плавательные движения; плавание способами кроль на груди и кроль на спине с выполнением поворотов. Особенности методики обучения на суше и в воде каждого элемента техники старта с тумбочки: на суше: наглядная демонстрация, имитация исходного положения и первых движений при старте; в воде: выполнение спада в воду, сидя на бортике; выполнение спада в воду, сидя на бортике с отталкиванием ногами; спад в воду, стоя на бортике; Спад в воду, стоя на бортике с отталкиванием ногами; спад в воду, стоя на тумбочке; выполнение старта на технику, соблюдая все фазы движений. Особенности методики обучения на суше и в воде каждого элемента техники старта из воды: на суше: наглядная демонстрация, имитация исходного положения и первых движений при старте; в воде: из положения группировки, стоя в воде, оттолкнуться, прогнувшись назад, выполнить скольжение с первыми движениями ногами; выполнение старта с бокового бортика; выполнение старта на технику, соблюдая все фазы движений.

Тема 8. Совершенствование техники спортивных способов плавания

практическое занятие (2 часа(ов)):

Применение специальных упражнений на суше для совершенствования техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Упражнения в воде с использованием плавательных предметов для совершенствования техники движений ног, рук при плавании способами кроль на груди и кроль на спине. Применение специальных упражнений на суше для совершенствования техники плавания способом брасс. Упражнения в воде с использованием плавательных предметов для совершенствования техники движений ног и рук при плавании способом брасс. Применение специальных упражнений на суше для совершенствования техники плавания способом дельфин. Упражнения в воде с использованием плавательных предметов для совершенствования техники движений ног и рук при плавании способом дельфин. Игры, направленные на совершенствование техники спортивными способами плавания.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел дисциплины	Се-местр	Неде-ля семе-стра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудо-емкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. История развития плавания в мире. История					

развития плавания в России.

3

подготовка к презентации

N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
2.	Тема 2. Начальное обучение плаванию.	3		подготовка к творческому заданию	5	Творческое задание
3.	Тема 3. Обучение технике плавания способами кроль на груди и кроль на спине.	3		подготовка к творческому заданию	6	Творческое задание
4.	Тема 4. Обучение технике выполнения поворотов при плавании способами кроль на груди и кроль на спине.	3		подготовка к творческому заданию	6	Творческое задание

N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
5.	Тема 5. Обучение технике выполнения стартов при плавании способами кроль на груди и кроль на спине.	3		подготовка к творческому заданию	6	Творческое задание
6.	Тема 6. Обучение технике плавания способами брасс и дельфин	3		подготовка к сдаче практических нормативов	6	Проверка практических навыков
7.	Тема 7. Методика обучения технике спортивных способов плавания.	3		подготовка к творческому заданию	10	Творческое задание
8.	Тема 8. Совершенствование техники спортивных способов плавания	3		подготовка к сдаче практических нормативов	6	Проверка практических навыков

N	Раздел дисциплины	Се-местр	Неде-ля семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудо-емкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
	Итого				58	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины 'Спортивное плавание' предполагает использование как традиционных практических занятий с использованием методических материалов, так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку студентов к промежуточной аттестации.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. История развития плавания в мире. История развития плавания в России.

Презентация , примерные вопросы:

По заданию преподавателя, либо самостоятельно, выбрать 4-5 великих, известных пловцов и подготовить по их биографии презентацию, которая должна включать: - как начал заниматься; - какие методики применялись при подготовке к выступлению на главных стартах; - проанализировать результаты на протяжении карьеры; - как сложилась жизнь после спорта; - выводы.

Тема 2. Начальное обучение плаванию.

Творческое задание , примерные вопросы:

Составить комплекс упражнений по начальному обучению. 1. Имитационные упражнения на суше для освоения с водой: ходьба из разных исходных положений, с различными положениями рук и движениями рук; бег с гребковыми движениями рук; прыжки с различными положениями рук и поворотами туловища. 2. Упражнения в воде для освоения с плотностью и сопротивлением воды: ходьба из разных исходных положений, с различными положениями и движениями рук; бег с гребковыми движениями рук; прыжки с различными поворотами; ходьба в полуприседе; ходьба на носочках. 3. Упражнения с погружением под воду и открыванием глаз в воде: опускание лица в воду с открыванием глаз в воде; погружения под воду и открывание глаз в воде. 4. Упражнения с всплыванием и лежанием на воде: ?поплавок?, ?медуза?, ?звездочка?. 5. Упражнения с выдохами в воду: выдохи в воду с погружением до уровня подбородка; выдохи в воду с погружением под воду до уровня носа; выдохи в воду с полным погружением головы под воду. 6. Упражнения со скольжением: ?стрела?, ?торпеды?. 7. Упражнения с прыжками в воду: прыжки солдатиком из исходного положения полуприсед; прыжки солдатиком из положения стоя; прыжки солдатиком с различными положениями рук; прыжки с различными поворотами туловища в воздухе.

Тема 3. Обучение технике плавания способами кроль на груди и кроль на спине.

Творческое задание , примерные вопросы:

Самостоятельная работа студента по направлению физическая культура по учебной дисциплине "Спортивное плавание" предполагает осуществление самооценки техники спортивных способов плавания по следующим критериям: Плавание способом кроль на груди Правильная техника плавания способом кроль на груди характеризуется следующими компонентами: - положение тела должно быть обтекаемым в течение всего цикла движения; - рабочие движения должны выполняться с ускорением; - туловище в воде занимает сравнительно высокое, вытянутое и горизонтальное положение; - голова на продольной оси тела лицом вперед ? вниз (в цикле с вдохом в левую сторону голова повернута лицом влево); - движения ногами попеременные, направление движений ? снизу вверх и сверху вниз; амплитуда движений ногами небольшая; - движения руками попеременные, характер работы фазный; - дыхание связано с движениями руками и выполняется на три гребка. Вдох быстрый и энергичный, выполняется в сторону в момент окончания гребкового движения рукой. Существенные ошибки: - во время скольжения прогибание или сгибание туловища; - неполный и широкий гребок рукой; - отставание предплечья и кисти во время гребка; - остановка руки в начале и в конце гребка; - опускание руки на воду локтем вниз; - касание воды при проносе руки по воздуху; - сильное сгибание ног только в коленных или тазобедренных суставах; - большая или малая амплитуда движений ног; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; - неправильная координация движений рук и дыхания; - низкое положение головы; - нарушение ритма дыхания. Плавание способом кроль на спине Правильная техника плавания способом кроль на спине характеризуется следующими компонентами: - положение тела должно быть обтекаемым в течение всего цикла движения; - рабочие движения должны выполняться с ускорением; - туловище в воде занимает сравнительно высокое, вытянутое и горизонтальное положение; - плечи находятся несколько выше таза, положение головы остается относительно стабильным. - движения ногами попеременные, направленные сверху вниз и снизу вверх; - движения руками попеременные, должны носить фазный характер; - рука входит в воду близко к продольной оси тела, ладонь развернута наружу; при движении над водой рука прямая и расслабленная; - дыхание согласуется с движениями рук. Существенные ошибки: - при скольжении сгибание и прогибание туловища в поясничном области; - короткий или глубокий гребок; - отставание предплечья и кисти во время гребка, повороты туловища в сторону гребущей руки; - низкая или высокая работа ногами; - остановка рук после гребка у бедра; - широкое вкладывание рук в воду; - неритмичное дыхание.

Тема 4. Обучение технике выполнения поворотов при плавании способами кроль на груди и кроль на спине.

Творческое задание , примерные вопросы:

Самостоятельная работа студента по направлению физическая культура по учебной дисциплине "Спортивное плавание" предполагает осуществление самооценки техники спортивных способов плавания по следующим критериям: Техника поворотов Правильная техника выполнения поворота характеризуется следующими компонентами: - быстрым приближением к стенке бассейна без потери скорости; - полноценным вдохом перед самым началом вращения тела; - резким и быстрым вращением тела, оптимальным исходным положением перед толчком; - мощным толчком ногами от стенки при хорошем обтекаемом положении тела; - быстрым скольжением и своевременным выходом на дистанцию при помощи движений руками и ногами; - при плавании способами брасс и дельфин касание стенки должно быть сделано обеими руками одновременно выше, ниже или по поверхности воды. Существенные ошибки: - потеря скорости и медленное выполнение поворота; - "подбирание" руки на повороте; - далекий или близкий подход к повороту; - плохая группировка во время поворота; - слабый толчок ногами от стенки или толчок одной ногой; - при плавании брассом и дельфином касание стенки одной рукой и высокий выход из воды после поворота.

Тема 5. Обучение технике выполнения стартов при плавании способами кроль на груди и кроль на спине.

Творческое задание , примерные вопросы:

Самостоятельная работа студента по направлению физическая культура по учебной дисциплине "Спортивное плавание" предполагает осуществление самооценки техники спортивных способов плавания по следующим критериям: Техника старта с тумбочки Правильная техника выполнения старта с тумбочки характеризуется следующими компонентами: - старт должен быть результативным, целесообразным, экономичным и надежным; - при выполнении толчка прилагаемые усилия направлены на создание горизонтальной и вертикальной составляющей скорости полета; - выполнение полета по оптимальной траектории с максимально вытянутым телом; - во время входа в воду придать телу хорошо обтекаемое положение; - наиболее оптимальный угол входа в воду 15-30°, без брызг; - скорость скольжения после входа в воду максимальна; - первые плавательные движения производятся на задержке дыхания. Существенные ошибки: - отсутствие фиксированного исходного положения пловца на старте; - слабый толчок ногами; - сгибание туловища и разгибание головы при входе в воду; - сильное сгибание ног в коленных суставах при входе в воду; - сильное разведение ног при входе в воду; - вход в воду с брызгами; - глубокий или мелкий вход в воду; - отсутствие скорости после старта. Техника старта из воды Правильная техника выполнения старта характеризуется следующими компонентами: - пальцы стоп не должны быть выше уровня поверхности воды; - зафиксировать исходное положение старта; - энергичное и эффективное отталкивание ногами; - строгое согласование движений ногами, верхней частью туловища, быстрыми маховыми движениями руками и движением головой назад; - полет осуществляется по пологой дугообразной траектории; - создать наименьшее сопротивление при входе в воду и при скольжении; - оптимальный по времени и скорости выход на поверхность воды. Существенные ошибки: - слабый толчок ногами от стенки; - сгибание туловища в тазобедренных суставах при входе в воду; - глубокий или мелкий старт; - запоздалое начало гребка.

Тема 6. Обучение технике плавания способами брасс и дельфин

Проверка практических навыков , примерные вопросы:

Оценочными средствами текущего контроля успеваемости дисциплины являются следующие практические требования: проплытие способом брасс дистанции 400 м (без учета времени); проплытие на технику 25 м способом дельфин (без учета времени).

Тема 7. Методика обучения технике спортивных способов плавания.

Творческое задание , примерные вопросы:

Составить развернутый план-конспект по обучению одному из изученных способов плавания (по заданию преподавателя).

Тема 8. Совершенствование техники спортивных способов плавания

Проверка практических навыков , примерные вопросы:

Оценочными средствами текущего контроля успеваемости дисциплины являются следующие практические требования: - проплывание на технику 25 м способом кроль на груди со старта; - проплывание на технику 25 м способом кроль на спине со старта; - техника выполнения поворотов способами кроль на груди и кроль на спине; - проплывание избранным способом стайерской дистанции; - выполнение контрольных нормативов: 100 м кроль на груди для девушек ? 1 мин 50 с; 100 м кроль на груди для юношей ? 1 мин 40 с; 100 м кроль на спине для девушек ? 2 мин 00 с; 100 м кроль на спине для юношей ? 1 мин 50 с.

Итоговая форма контроля

зачет (в 3 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

Вопросы к зачету:

Краткая история развития плавания. Основные направления в развитии плавания.

Оздоровительно-реабилитационное и профессионально-прикладное значение плавания.

Понятие о технике плавания. Общие требования к рациональной технике плавания.

Начальное обучение плаванию (подготовительные упражнения по освоению с водой).

Правила безопасности при проведении занятий по плаванию. Игры и развлечения на воде на разных этапах обучения плаванию.

Основные средства и методы обучения плаванию, их классификация и характеристика.

Анализ техники плавания способом кроль на груди.

Анализ техники плавания способом кроль на спине.

Анализ техники плавания способом брасс.

Анализ техники плавания способом дельфин.

Анализ техники выполнения старта с тумбочки.

Анализ техники выполнения старта из воды.

Анализ техники выполнения простых поворотов в плавании.

Анализ техники выполнения скоростных поворотов.

Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.

Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.

Методика обучения технике плавания способом брасс.

Методика обучения технике плавания способом дельфин.

Методика обучения технике старта с тумбочки.

Методика обучения технике старта из воды.

Методика обучения технике открытого поворота "маятником" при плавании способом кроль на груди.

Методика обучения технике плоского поворота при плавании способом кроль на спине.

Специальные средства и оборудование, применяемые для совершенствования техники плавания спортивными способами.

Общеразвивающие и имитационные упражнения, применяемые в процессе обучения плаванию.

Основные средства и методы тренировки пловцов. Контроль и самоконтроль за процессом тренировки и за состоянием тренированности.

Принципы обучения и тренировки пловца.

Планирование и организация начальной тренировки. Методы восстановления пловцов.

7.1. Основная литература:

Теория и методика плавания: учебник / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. - 452 с. ISBN 978-5-9275-0929-4 - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/551003>

Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/551007>

Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. ? М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. ?431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/1028835>

7.2. Дополнительная литература:

Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близнаевский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/443255>

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/180800>

Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.:Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ISBN 978-985-06-2431-4 - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/509590>

Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект [Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2010, стр. -] - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/525972>

7.3. Интернет-ресурсы:

Брасс: техника плавания - <https://youtu.be/UuBjbtVoE90>

Как научиться плавать баттерфляем за 6 уроков - https://youtu.be/VfR_CT4gueE

Как улучшить технику плавания - <https://youtu.be/hfa1fiBcuEU>

Плавание баттерфляем: 12 уроков со взрослой ученицей. Что было ДО, и что стало После! Смотрите!! - <https://youtu.be/eeDx5L0EcJY>

Плавание. Для начинающих (Урок 1). Александр Герасимов. - <https://youtu.be/x2dUy4LHm40>

Плавание. Для начинающих (Урок 2). Александр Герасимов - <https://youtu.be/7UU00HzGepU>

Плавание кролем на спине. Основы техники. Александр Герасимов - <https://youtu.be/GN46g7aZOmU>

Плавание кролем. Улучшаем технику. - https://youtu.be/_ub2hfJB7uU

Техника плавания баттерфляем: хочешь освоить - <https://youtu.be/Ca-j3ZpNHSk>

Упражнения для развития техники плавания кролем - <https://youtu.be/aTcAUF7mw-E>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Спортивное плавание" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

1. Закрытый плавательный бассейн (25 метров) с раздевалками для девушек и юношей, душ.
2. Доски для плавания, ласты, лопатки,
3. Ванна детская, для обучения не умеющих плавать (глубина до 1 метра).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры) .

Автор(ы):

Колочанова Н.А. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. _____

"__" _____ 201__ г.