Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР
А.М. Дигурова
«_____» _____20 ___.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление 42.03.02 Журналистика

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения - очная

Владикавказ 2017

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 42.03.02. Журналистика, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 7 августа 2014 г., № 951 учебным планом подготовки бакалавра по направлению 42.03.02 Журналистика, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 27. 04. 2017 г., протокол №11).

Составители: доцент Кусова Д.О.

ст.преподаватель Ортабаев З.С.

1. **Структура и общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины по выбору (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет: – 328 часов

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	1-3	
Семестр	1-5	
Практические занятия	328	
Итого аудиторных занятий	328	
Самостоятельная работа		
Курсовая работа		
Форма контроля	зачет	
Экзамен		
Зачет	1,2,3,4,5	
Общее количество часов	328	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения

1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Плавание) является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

К задачам изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Плавание) можно отнести:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;
- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;
- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Плавание) реализуется в вариативной части Б1.В.03 блока1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Плавание) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура». «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля)

Коды компетенций	Содержание компетенций
ОК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

п/№	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Имеет опыт
1.	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		-методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности; -социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; подготовленности — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -выполнять приемы страховки и самостраховки;	- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; -способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; -методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма; -методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

4. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Плавание)

Таблица 5.1

Модуль 1 (1 семестр)

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Лит-ра
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1 семестр									
1-2	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
3-4	Тема № 1. Обучение дыханию в воде, скольжению		4	Не предусмотрено		демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
5-6	Тема № 2. Обучение дыханию в воде, изучение работы ног вольным стилем.		4	Не предусмотрено		демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
7-8	Тема № 3. Изучение работы ног вольным стилем с дыханием с подвижной и неподвижной опорой		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений,			**[1-7]**
9-10	Тема № 4. Дыхание в воде, совершенствование работы ног вольным стилем с дыханием с подвижной и неподвижной опорой		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений,			**[1-7]**
11-12	Тема № 5. Дыхание в воде, изучение работы ног на спине, скольжение на спине.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
13-14	Тема № 6. Дыхание в воде, совершенствование работы ног кроль на груди, кроль на спине.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

15-16	Тема № 7. Дыхание в воде, изучение работы рук на спине		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
17-18	Тема № 8. Дыхание в воде, упражнения на совершенствование работы рук на спине		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
19-20	Тема № 9. Дыхание в воде, изучение работы рук кроль на груди		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
21-22	Тема № 10 Дыхание в воде, совершенствование работы рук кроль на груди		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
23-24	Тема № 11. Дыхание в воде, обучение согласованию работы рук, ног, дыхания при плавании на спине.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
25-26	Тема № 12. Дыхание в воде, совершенствование согласования работы рук, ног, дыхания при плавании на спине		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
27-28	Тема № 13. Дыхание в воде обучение согласованию работы рук, ног, дыхания при плавании на кроль на груди.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
29-30	Тема № 14. Дыхание в воде совершенствование согласования работы рук, ног, дыхания при плавании кроль на груди		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
31-32	Тема № 15. Дыхание в воде, Совершенствование стиля плавания - кроль на груди		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
33-34	Тема № 16. Дыхание в воде упражнения для работы ног и рук кроль на спине		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
35-36	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		72						

Примеры типовых занятий

Занятие № 1 Задачи:

1) организация занимающихся;

2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;

3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше)

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне. Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих Занятиях).

Общая физическая подготовка:

1) передвижение шагом и бегом;

2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;

3) общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих Занятиях).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:

1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»;

2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот;

3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде)

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на Первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).

2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).

3 Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.

5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.

6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.

7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.

8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.

10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»),

11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдохавдоха во время прыжка.

12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.

13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов Занятия и задание на дом (проводится и на всех последующих Занятиях).

Занятие №2 Задачи:

1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);

2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше) Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и

прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде)

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками. Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 Занятия № 1.

2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

3 Упражнение «звездочка» на груди.

4 То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.

5 Упражнение «звездочка» на спине.

6. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.

7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.

10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

Занятие № 3 Задачи:

1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше) Имитационные упражнения:

1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке);

2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде) Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Скольжение на груди, обе руки у бедер.

2. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).

3. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:

1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедраскольжение дальше;

2) то же, но гребок выполнить другой рукой;

3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно;

4) скольжение на груди, руки вытянуты 17 вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместескольжение дальше.

5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).

6.Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

Занятие № 4 Задачи:

1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);

2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;

3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше) Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде) Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.

3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.

4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.

5.Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.

6. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:

1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедраскольжение дальше;

2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукойскольжение;

3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместескольжение.

8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела:

1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;

2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

Занятие № 5 Задачи:

1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине;

2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении;

3) совершенствование умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше) Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде) Разминка в воде с использованием скольжении на груди, на спине, на боку, скольжении с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

Упражнения: 1. Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.

2. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.

3. То же на задержке дыхания.

4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.

5. То же с плавательной доской в вытянутых руках.

6. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.

Заключительная часть Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ванькивстаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»).

Занятие № 6 Задачи:

1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем;

2) совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше) Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде): Разминка с использованием скольжении с шага, прыжка, разбега По дну бассейна, скольжении с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

Упражнения:

1. Упражнения для совершенствования навыка дыхания.

2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, скольжение.

3. Здесь и далее, до 12 занятия включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.

4. Скольжение на груди, руки вытянуты вперёд, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, скольжение.

5. То же, но на спине.

6. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, скольжение.

7. То же, но на спине.

8. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.

9. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть: Подвижные игры в воде с мячами («Салки с мячом», «Борьба за мяч», эстафета в скольжении с мячом в руках).

*****Каждое занятие формируется в виде классического практического занятия, с использованием перечня упражнений на суше и в воде, приведенных в типовых занятиях.***

Модуль 2 (2 семестр)

2 семестр									
Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Лит-ра
		л	пр				min	max	
37-38	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
39-40-41-42	Тема №1. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
43-44-45-46	Тема № 2. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
47-48-49-50	Тема № 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
51-52-53-54	Тема № 4. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
55-56-57-58	Тема № 5. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
59-60-61	Тема № 6. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди спине. Игры в воде и свободное плавание		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
62-63-64	Тема № 7. Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
65-66-67	Тема № 8. Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса			**[1-7]**

						упражнений			
68-69-70	Тема № 9. Совершенствование техники плавания способом кроль брасс на груди спине. Игры в воде и свободное плавание		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
71-72	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		72						

Примеры типовых заданий

*****Каждое занятие формируется в виде классического практического занятия, с использованием перечня упражнений на суше и в воде, приведенных ниже.***

Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания

Кроль на груди

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).

Используется для совершенствования техники движений ногами, равновесия и дыхания.

2. Плавание при помощи движений ногами кролем в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра; голова повернута в сторону нижней руки (ухо прижато к плечу).

Используется для совершенствования техники движений ногами.

3. Плавание с доской при помощи движений ногами с различными скоростью и темпом движений.

Используется для совершенствования техники движений ногами на различной скорости.

4. Ныряние в длину с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед. Нужно следить за положением тела (вытянуто, без прогибания в пояснице — обтекаемое положение), интенсивной непрерывной работой ногами с умеренной амплитудой.

Используется для освоения обтекаемого положения тела, ориентирования под водой, воспитания волевых качеств.

5. Плавание при помощи движений руками; ноги вытянуты и обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.

Используется для постановки энергичного силового гребка.

6. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться кистью подмышки во время проноса руки; при этом локоть должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

Используется для совершенствования техники проноса рук над водой.

7. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться пальцами бедра в конце гребка. Нужно следить за ровным положением тела, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

Используется для постановки и совершенствования длинного гребка, положения тела и равновесия.

8. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед); вдох в сторону гребущей руки.

Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.

9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребковой руки.

Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.

10. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков.

Используется для совершенствования согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую).

11. То же, что и предыдущее упражнение, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Вдох производится в сторону руки у бедра.

Используется для совершенствования техники движений руками в согласовании с дыханием.

12. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 2-4-6 ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра; затем длинный гребок одной рукой, с одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить, чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме с гребком другой рукой.

Используется для совершенствования согласования движений руками с дыханием в облегченных условиях.

13. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Следить, чтобы пловец не заваливался на бок в сторону вытянутой вперед руки и выполнял длинный гребок до бедра.

Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.

14. Плавание в полной координации, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 2-4 цикла без поворота головы в сторону на вдох. Нужно следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.

Кроль на спине

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

2. Плавание при помощи движений ногами: одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Пловец одновременными встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук, делая между сменами небольшие паузы.

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

3. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра.

Используется для совершенствования техники движений ногами.

4. Ныряние в длину в положении на спине с движениями ногами кролем и различным положением рук. Следить за положением тела, непрерывной, ритмично интенсивной работой ногами с умеренной амплитудой. Мышцы спины, живота, плечевого пояса должны быть расслаблены.

Используется для совершенствования техники движений ногами, ориентирования в воде, обтекаемого положения тела, а также воспитания волевых качеств.

5. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.

Используется для постановки энергичного силового гребка.

6. Плавание при помощи движений ногами с подчеркнуто длинным гребком обеими руками до бедер.

Используется для отработки энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.

7. Плавание с одновременными гребками обеими руками; ноги работают кролем или кролем.

Используется для совершенствования техники движений руками.

8. Плавание в полной координации. Следить за высоким и ровным положением тела, оптимальным креном туловища относительно продольной оси, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными, непрерывными движениями ногами.

9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед), вдох в сторону гребущей руки.

Используется для совершенствования техники движений руками.

10. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребущей руки.

Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.

11. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков.

Используется для совершенствования согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую).

12. То же, что и предыдущее упражнение, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Вдох производится в сторону руки, прижатой к бедру.

Используется для совершенствования техники движений руками.

13. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 2-4-6- ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра, затем длинный гребок рукой, вытянутой вперед, с одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить, чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме с гребком другой рукой.

14. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Следить, чтобы пловец не заваливался на бок (в сторону вытянутой вперед руки) и выполнял длинный гребок до бедра.

Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.

15. Плавание, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через2- 4 цикла. Следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.

Брасс

1. Приняв вертикальное положение в воде (без опоры одно ногами, руки за головой), приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами брассом.

Используется для совершенствования техники движений и силы тяги ногами.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно принимает горизонтальное положение.

Используется для совершенствования техники силового гребка ногами.

3. Плавание при помощи непрерывных и нешироких движений ногами (руки у бедер, подбородок на поверхности воды).

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

4. То же, что и предыдущие упражнение, но руки вытянуты вперед.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами. Используется для совершенствования техники движений ногами и обтекаемого положения тела.

6. Плавание при помощи движений ногами (с доской) на наименьшее количество гребков на отрезке дистанции.

Используется для совершенствования эффективности движений ногами.

7. Ныряние на 10 м при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед.

Используется для совершенствования экономичности движений, обтекаемого положения тела, а также ориентирования под водой.

8. То же, что и предыдущее упражнение, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха).

Используется для совершенствования техники движений руками и дыхания.

9. Плавание при помощи движений руками брассом (с доской между ногами).

Используется для совершенствования техники движений руками в брассе.

10. То же, что и предыдущее упражнение, но без доски. Используется для совершенствования техники

движений руками в брассе.

11. Плавание в полной координации, чередуя его с ныряниеи (2-3 цикла).

Используется для совершенствования равновесия и обтекаемого положения тела.

12. То же, что и предыдущее упражнение, но при нырянии применяется длинный гребок до бедер.

Используется для совершенствования мощности гребка руками.

13. Ныряние на 10 м в полной координации и с длинным гребком.

Используется для совершенствования мощности гребка руками и обтекаемого положения тела.

14. Плавание с чередованием 2—3 циклов движений руками и ногами кролем с 2—3 циклами брасса.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

15. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

16. Плавание в согласовании одного гребка руками с двумя гребками ногами.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

17. Плавание со специально укороченными движениями ногами, которые выполняются от коленей.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

18. То же, что и предыдущее упражнение, но с переходом на обычный брасс.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

19. Плавание с наименьшим количеством гребков. Используется для совершенствования эффективности техники движений.

20. Плавание с почти одновременным выполнением гребковых движений руками и ногами (слитное согласование) и специально большим углом атаки.

Используется для совершенствования согласования движений руками и ногами.

21. Плавание в полной координации с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к слитному их согласованию.

Используется для совершенствования техники плавания брассом на различной скорости.

Используется для повышения эффективности гребков руками, увеличения длины шага и совершенствования умения изменять усилия, темп и амплитуду гребковых движений. То же на спине.

Игры, направленные на совершенствование техники плавания

1. *«Кораблекрушение»*

Задачи игры: научить детей не бояться глубокого места и, не затрачивая лишних усилий, суметь продержаться на глубине или выплыть на мелкое место.

Описание игры. На глубоком месте играющие, применяя любые способы плавания, чередуя плавание с лежанием на поверхности воды, стараются продержаться до сигнала ведущего. По его сигналу они выплывают на мелкое место.

Методические указания. В игре участвует не более двух детей одновременно. Действия играющих на глубоком месте постоянно контролируются ведущим и его помощниками.

2. «Кто победит?»

Задача игры: совершенствование техники плавания.

Описание игры. Участники игры по команде ведущего соревнуются в проплывании определенного отрезка дистанции (10, 15, 25 м — в зависимости от подготовленности). Выигрывает участник, приплывший первым.

Методические указания. Участники игры плывут кролем на груди, на спине, брассом, при помощи движений ногами (с доской или без доски) и т.д. — в зависимости от подготовленности.

3. «Марафон»

Задачи игры: воспитание умения рассчитывать свои силы при плавании и преодолевать максимально возможные расстояния.

Описание игры. По команде преподавателя играющие принимают положение старта в «марафонском» заплыве. Каждый плывет удобным ему способом или чередуя различные способы. Выигрывает участник, проплывший наибольшее расстояние.

Методические указания. Перед заплывом преподаватель предупреждает участников, что их задача — плыть медленно, но долго, сохраняя при этом

ритмичное дыхание. В зависимости от подготовленности участников длина «марафонской» дистанции может быть равна 50, 100, 200 м и более.

4. «Кто дольше?»

Задачи игры: совершенствование техники движений ногами брассом, развитие силы мышц.

Описание игры. По команде ведущего проводится соревнование в глубокой части бассейна. Играющие выполняют движения ногами брассом, подняв кисти над поверхностью воды. Выигрывает участник, дольше других продержавшийся на поверхности.

5. Эстафета

Задачи игры: совершенствование техники плавания, воспитание умения бороться за победу.

Описание игры. Занимающиеся делятся на две одинаковые по подготовленности команды. Они плывут при помощи движений ногами или руками, или в полной координации — в зависимости от подготовленности.

Если играющие освоили спортивные способы плавания, можно провести комбинированные эстафеты: плавание в полной координации кролем на груди, на спине, брассом или при помощи движений ногами.

6. «Кто сделает меньше гребков?»

Задача игры: совершенствование эффективного гребка.

Описание игры. Играющие проплывают определенное расстояние, стараясь сделать как можно меньше гребков. Ведущий и его помощники ведут подсчет гребков. Выигрывает участник, сделавший наименьшее количество гребков.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участники плывут кролем, на спине или брассом.

7. «Кто быстрее проплывет?»

Задачи игры: совершенствование техники плавания, развитие силы мышц.

Описание игры. Вариант 1. Участники игры распределяются на пары и выходят на линию старта. По команде ведущего один из них плывет при помощи движений руками, другой держится за его ноги и лежит на воде, не делая никаких движений.

Побеждает та пара, которая быстрее приплывет к финишу. После финиша партнеры меняются ролями.

Вариант 2. Проводится соревнование в плавании при помощи движений ногами с доской: один партнер лежит на спине впереди другого, плывущего, и держится руками за доску.

Методические указания. В зависимости от подготовленности играющие плывут кролем на груди, на спине, брассом.

8. «Чейрекорд?»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. По команде преподавателя играющие стартуют на определенное расстояние, которое проплывается при помощи движений руками кролем на груди, на спине или брассом со связанными ногами.

9. ***«Силки»***

Задача игры: совершенствование техники плавания.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке. Один из них («салка») старается догнать кого-либо из плавающих игроков и дотронуться до него. Осаленный игрок становится «салкой».

Методические указания. Игра проводится на глубоком месте, чтобы участники не передвигались по дну, а именно плавали.

10. Эстафета с выбыванием

Задачи игры: совершенствование техники плавания, воспитание волевых качеств.

Описание игры. Игра проводится в бассейне. По команде ведущего участники плывут до противоположной стенки. Участник, приплывший последним, выбывает из игры.

Методические указания. Плыть можно любым способом или чередовать способы плавания. Эстафету можно проводить с остановками: после каждого проплывания бассейна игрокам дается некоторая передышка. Если эстафета проводится без остановок, то на каждом повороте выбывает из игры пловец, коснувшийся стенки бассейна последним.

11. ***«Гусеница»***

Задача игры: совершенствование техники плавания.

Описание игры. Играющие становятся в колонну по одному, затем ложатся на воду (на спину или на грудь), захватывая ногами друг друга за поясницу. По сигналу ведущего «гусеница» начинает двигаться вперед; все участники одновременно выполняют движения кролем (на спине или на груди) — сначала правой рукой, потом левой. Замыкающий «гусеницу» выполняет движения ногами кролем.

Если «гусеница» плывет брассом, то играющие держатся друг за друга руками. Первый плывет брассом в полной координации, остальные выполняют одновременные движения ногами.

12. ***«Поворот»***

Задача игры: совершенствование техники выполнения поворотов.

Описание игры. Играющие плывут при помощи движений ногами кролем на спине. По команде преподавателя они группируются, переворачиваются на грудь и плывут в обратном направлении при помощи движений ногами кролем на груди.

Методические указания. Поворот должен выполняться всеми участниками одновременно.

13. «Кувырок»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Играющие плывут при помощи движений ногами кролем на груди, руки вытянуты вперед. По сигналу все участники разводят руки в стороны-вниз, группируются и выполняют кувырок вперед. После полного оборота и выхода на поверхность они продолжают движение в прежнем направлении.

Методические указания. Кувырок должен выполняться всеми участниками одновременно.

14. «Резиновый жгут»

Задача игры: совершенствование сильных гребковых движений.

Описание игры. Один конец резинового жгута крепится к тумбочке, а другой — к поясу пловца. Участники игры плывут по очереди, стараясь максимально растянуть резиновый жгут. Преподаватель на бортике отмечает рекордное растяжение жгута.

Игра проводится в следующей последовательности: плавание при помощи движений ногами, затем при помощи движений руками и в полной координации. Могут применяться все способы плавания.

Методические указания. Необходимо обеспечить надежное крепление жгута и отмечать для каждого его результат: насколько участник игры не дотянул до рекордного достижения или превысил его.

15. «Винт»

Задача игры: совершенствование техники гребковых движений в кроле.

Описание игры. После старта кролем на груди участники плывут, выполняя поочередные движения кролем на груди и на спине.

Методические указания. Игру можно использовать в эстафетном плавании. Выполняя винтообразные движения, необходимо плыть строго по прямой линии.

16. «Юла»

Задача игры: совершенствование техники выполнения поворота на спине.

Описание игры. В положении лежа на спине участники подтягивают колени к подбородку и группируются. Выполняя гребковые движения руками в положении группировки, они быстро вращаются вправо (влево).

Методические указания. Количество полных поворотов должно быть не более четырех. Можно усложнить игру, выполняя вращение сначала вправо, а затем влево.

17. «Точный прыжок»

Задача игры: совершенствование техники выполнения стартового прыжка с тумбочки.

Описание игры. Участники по очереди выполняют стартовый прыжок с тумбочки через обруч, который держит ведущий.

Методические указания. Участник должен пролететь через обруч и при этом не задеть его.

18. «Кто дальше?»

Задача игры: совершенствование техники выполнения старта.

Описание игры. Игра проводится в форме соревнования: сначала участники выполняют стартовый прыжок с тумбочки с максимальной длиной скольжения; затем - прыжок на максимальную дальность полета в воздухе (определяется по касанию руками воды).

Методические указания. В каждом виде соревнований определяется победитель.

*****В каждом занятии по желанию студента заключительная часть может проводиться в виде свободного, оздоровительного плавания***

Модуль 3 (3 семестр)

3 семестр									
Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Лит-ра
		л	пр				min	max	
73-74	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
75-76-77-78	Тема №1. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
79-80-81-82	Тема № 2 Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
83-84-85-86	Тема №3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
87-88-89-90	Тема №4. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание.		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
91-92-93-94	Тема №5. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
95-96-97	Тема №6. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди спине. Игры в воде и свободное плавание.		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
98-99-100	Тема №7. Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
101-	Тема №8. Совершенствование техники плавания		6	Не предусмотрено		Демонстрация			**[1-7]**

102-103	способом брасс. Игры в воде и свободное плавание					комплекса упражнений			
104-105-106	Тема № 9. Совершенствование техники плавания способом кроль брасс на груди спине Игры в воде и свободное плавание		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
107-108	Тестирование СФП и ОФП		4	-		контрольные испытания			
	Итого за семестр		72						

Примеры типовых заданий

*****Каждое занятие формируется в виде классического практического занятия, с использованием перечня упражнений на суше и в воде, приведенных ниже.***

Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания

Кроль ни груди

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).

Используется для совершенствования техники движений ногами, равновесия и дыхания.

2. Плавание при помощи движений ногами кролем в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра; голова повернута в сторону нижней руки (ухо прижато к плечу).

Используется для совершенствования техники движений ногами.

3. Плавание с доской при помощи движений ногами с различными скоростью и темпом движений.

Используется для совершенствования техники движений ногами на различной скорости.

4. Ныряние в длину с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед. Нужно следить за положением тела (вытянуто, без прогибания в пояснице — обтекаемое положение), интенсивной непрерывной работой ногами с умеренной амплитудой.

Используется для освоения обтекаемого положения тела, ориентирования под водой, воспитания волевых качеств.

5. Плавание при помощи движений руками; ноги вытянуты и обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.

Используется для постановки энергичного силового гребка.

6. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться кистью подмышки во время проноса руки; при этом локоть должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

Используется для совершенствования техники проноса рук над водой.

7. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться пальцами бедра в конце гребка. Нужно следить за ровным положением тела, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

Используется для постановки и совершенствования длинного гребка, положения тела и равновесия.

8. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед); вдох в сторону гребущей руки.

Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.

9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребковой руки.

Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.

10. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков.

Используется для совершенствования согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую).

11. То же, что и предыдущее упражнение, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Вдох производится в сторону руки у бедра.

Используется для совершенствования техники движений руками в согласовании с дыханием.

12. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 2-4-6 ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра; затем длинный гребок одной рукой, с одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить, чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме с гребком другой рукой.

Используется для совершенствования согласования движений руками с дыханием в облегченных условиях.

13. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Следить, чтобы пловец не заваливался на бок в сторону вытянутой вперед руки и выполнял длинный гребок до бедра.

Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.

14. Плавание в полной координации, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 2-4 цикла без поворота головы в сторону на вдох. Нужно следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.

Кроль на спине

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

2. Плавание при помощи движений ногами: одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Пловец одновременными встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук, делая между сменами небольшие паузы.

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

3. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра.

Используется для совершенствования техники движений ногами.

4. Ныряние в длину в положении на спине с движениями ногами кролем и различным положением рук. Следить за положением тела, непрерывной, ритмично интенсивной работой ногами с умеренной амплитудой. Мышцы спины, живота, плечевого пояса должны быть расслаблены.

Используется для совершенствования техники движений ногами, ориентирования в воде, обтекаемого положения тела, а также воспитания волевых качеств.

5. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.

Используется для постановки энергичного силового гребка.

6. Плавание при помощи движений ногами с подчеркнуто длинным гребком обеими руками до бедер.

Используется для отработки энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.

7. Плавание с одновременными гребками обеими руками; ноги работают кролем или кролем.

Используется для совершенствования техники движений руками.

8. Плавание в полной координации. Следить за высоким и ровным положением тела, оптимальным креном туловища относительно продольной оси, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными, непрерывными движениями ногами.

9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед), вдох в сторону гребущей руки.

Используется для совершенствования техники движений руками.

10. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребущей руки.

Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.

11. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков.

Используется для совершенствования согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую).

12. То же, что и предыдущее упражнение, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Вдох производится в сторону руки, прижатой к бедру.

Используется для совершенствования техники движений руками.

13. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 2-4-6- ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра, затем длинный гребок рукой, вытянутой вперед, с одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить, чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме с гребком другой рукой.

14. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Следить, чтобы пловец не заваливался на бок (в сторону вытянутой вперед руки) и выполнял длинный гребок до бедра.

Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.

15. Плавание, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 2-4 цикла. Следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.

Брасс

1. Приняв вертикальное положение в воде (без опоры одно ногами, руки за головой), приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами брассом.

Используется для совершенствования техники движений и силы тяги ногами.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно принимает горизонтальное положение.

Используется для совершенствования техники силового гребка ногами.

3. Плавание при помощи непрерывных и нешироких движений ногами (руки у бедер, подбородок на поверхности воды).

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

4. То же, что и предыдущие упражнение, но руки вытянуты вперед.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами. Используется для совершенствования техники движений ногами и обтекаемого положения тела.

6. Плавание при помощи движений ногами (с доской) на наименьшее количество гребков на отрезке дистанции.

Используется для совершенствования эффективности движений ногами.

7. Ныряние на 10 м при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед.

Используется для совершенствования экономичности движений, обтекаемого положения тела, а также ориентирования под водой.

9. То же, что и предыдущее упражнение, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха).

Используется для совершенствования техники движений руками и дыхания.

10. Плавание при помощи движений руками брассом (с доской между ногами).

Используется для совершенствования техники движений руками в брассе.

11. То же, что и предыдущее упражнение, но без доски. Используется для совершенствования техники

движений руками в брассе.

12. Плавание в полной координации, чередуя его с нырянием (2-3 цикла).

Используется для совершенствования равновесия и обтекаемого положения тела.

13. То же, что и предыдущее упражнение, но при нырянии применяется длинный гребок до бедер.

Используется для совершенствования мощности гребка руками.

14. Ныряние на 10 м в полной координации и с длинным гребком.

Используется для совершенствования мощности гребка руками и обтекаемого положения тела.

15. Плавание с чередованием 2—3 циклов движений руками и ногами кролем с 2—3 циклами брасса.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

16. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

17. Плавание в согласовании одного гребка руками с двумя гребками ногами.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

18. Плавание со специально укороченными движениями ногами, которые выполняются от коленей.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

19. То же, что и предыдущее упражнение, но с переходом на обычный брасс.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

20. Плавание с наименьшим количеством гребков. Используется для совершенствования эффективности техники
движений.

21. Плавание с почти одновременным выполнением гребковых движений руками и ногами (слитное согласование) и специально большим углом атаки.

Используется для совершенствования согласования движений руками и ногами.

22. Плавание в полной координации с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к слитному их согласованию.

Используется для совершенствования техники плавания брассом на различной скорости.

Используется для повышения эффективности гребков руками, увеличения длины шага и совершенствования умения изменять усилия, темп и амплитуду гребковых движений. То же на спине.

Игры, направленные на совершенствование техники плавания

1. «Кораблекрушение»

Задачи игры: научить детей не бояться глубокого места и, не затрачивая лишних усилий, суметь продержаться на глубине или выплыть на мелкое место.

Описание игры. На глубоком месте играющие, применяя любые способы плавания, чередуя плавание с лежанием на поверхности воды, стараются продержаться до сигнала ведущего. По его сигналу они выплывают на мелкое место.

Методические указания. В игре участвует не более двух детей одновременно. Действия играющих на глубоком месте постоянно контролируются ведущим и его помощниками.

2. «Кто победит?»

Задача игры: совершенствование техники плавания.

Описание игры. Участники игры по команде ведущего соревнуются в проплывании определенного отрезка дистанции (10, 15, 25 м — в зависимости от подготовленности). Выигрывает участник, приплывший первым.

Методические указания. Участники игры плывут кролем на груди, на спине, брассом, при помощи движений ногами (с доской или без доски) и т.д. — в зависимости от подготовленности.

3. «Марафон»

Задачи игры: воспитание умения рассчитывать свои силы при плавании и преодолевать максимально возможные расстояния.

Описание игры. По команде преподавателя играющие принимают положение старта в «марафонском» заплыве. Каждый плывет удобным ему способом или чередуя различные способы. Выигрывает участник, проплывший наибольшее расстояние.

Методические указания. Перед заплывом преподаватель предупреждает участников, что их задача — плыть медленно, но долго, сохраняя при этом ритмичное дыхание. В зависимости от подготовленности участников длина «марафонской» дистанции может быть равна 50, 100, 200 м и более.

4. «Кто дольше?»

Задачи игры: совершенствование техники движений ногами брассом, развитие силы мышц.

Описание игры. По команде ведущего проводится соревнование в глубокой части бассейна. Играющие выполняют движения ногами брассом, подняв кисти над поверхностью воды. Выигрывает участник, дольше других продержавшийся на поверхности.

5. Эстафета

Задачи игры: совершенствование техники плавания, воспитание умения бороться за победу.

Описание игры. Занимающиеся делятся на две одинаковые по подготовленности команды. Они плывут при помощи движений ногами или руками, или в полной координации — в зависимости от подготовленности.

Если играющие освоили спортивные способы плавания, можно провести комбинированные эстафеты: плавание в полной координации кролем на груди, на спине, брассом или при помощи движений ногами.

6. «Кто сделает меньше гребков?»

Задача игры: совершенствование эффективного гребка.

Описание игры. Играющие проплывают определенное расстояние, стараясь сделать как можно меньше гребков. Ведущий и его помощники ведут подсчет гребков. Выигрывает участник, сделавший наименьшее количество гребков.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участники плывут кролем, на спине или брассом.

7. «Кто быстрее проплывет?»

Задачи игры: совершенствование техники плавания, развитие силы мышц.

Описание игры. Вариант 1. Участники игры распределяются на пары и выходят на линию старта. По команде ведущего один из них плывет при помощи движений руками, другой держится за его ноги и лежит на воде, не делая никаких движений. Побеждает та пара, которая быстрее приплывет к финишу. После финиша партнеры меняются ролями.

Вариант 2. Проводится соревнование в плавании при помощи движений ногами с доской: один партнер лежит на спине впереди другого, плывущего, и держится руками за доску.

Методические указания. В зависимости от подготовленности играющие плывут кролем на груди, на спине, брассом.

8. «Чейрекорд?»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. По команде преподавателя играющие стартуют на определенное расстояние, которое проплывается при помощи движений руками кролем на груди, на спине или брассом со связанными ногами.

9. ***«Силки»***

Задача игры: совершенствование техники плавания.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке. Один из них («салка») старается догнать кого-либо из плавающих игроков и дотронуться до него. Осаленный игрок становится «салкой».

Методические указания. Игра проводится на глубоком месте, чтобы участники не передвигались по дну, а именно плавали.

10. Эстафета с выбыванием

Задачи игры: совершенствование техники плавания, воспитание волевых качеств.

Описание игры. Игра проводится в бассейне. По команде ведущего участники плывут до противоположной стенки. Участник, приплывший последним, выбывает из игры.

Методические указания. Плыть можно любым способом или чередовать способы плавания. Эстафету можно проводить с остановками: после каждого проплывания бассейна игрокам дается некоторая передышка. Если эстафета проводится без

остановок, то на каждом повороте выбывает из игры пловец, коснувшийся стенки бассейна последним.

11. ***«Гусеница»***

Задача игры: совершенствование техники плавания.

Описание игры. Играющие становятся в колонну по одному, затем ложатся на воду (на спину или на грудь), захватывая ногами друг друга за поясницу. По сигналу ведущего «гусеница» начинает двигаться вперед; все участники одновременно выполняют движения кролем (на спине или на груди) — сначала правой рукой, потом левой. Замыкающий «гусеницу» выполняет движения ногами кролем.

Если «гусеница» плывет брассом, то играющие держатся друг за друга руками. Первый плывет брассом в полной координации, остальные выполняют одновременные движения ногами.

12. ***«Поворот»***

Задача игры: совершенствование техники выполнения поворотов.

Описание игры. Играющие плывут при помощи движений ногами кролем на спине. По команде преподавателя они группируются, переворачиваются на грудь и плывут в обратном направлении при помощи движений ногами кролем на груди.

Методические указания. Поворот должен выполняться всеми участниками одновременно.

13. «Кувырок»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Играющие плывут при помощи движений ногами кролем на груди, руки вытянуты вперед. По сигналу все участники разводят руки в стороны-вниз, группируются и выполняют кувырок вперед. После полного оборота и выхода на поверхность они продолжают движение в прежнем направлении.

Методические указания. Кувырок должен выполняться всеми участниками одновременно.

14. «Резиновый жгут»

Задача игры: совершенствование сильных гребковых движений.

Описание игры. Один конец резинового жгута крепится к тумбочке, а другой — к поясу пловца. Участники игры плывут по очереди, стараясь максимально растянуть резиновый жгут. Преподаватель на бортике отмечает рекордное растяжение жгута.

Игра проводится в следующей последовательности: плавание при помощи движений ногами, затем при помощи движений руками и в полной координации. Могут применяться все способы плавания.

Методические указания. Необходимо обеспечить надежное крепление жгута и отмечать для каждого его результат: насколько участник игры не дотянул до рекордного достижения или превысил его.

15. «Винт»

Задача игры: совершенствование техники гребковых движений в кроле.

Описание игры. После старта кролем на груди участники плывут, выполняя поочередные движения кролем на груди и на спине.

Методические указания. Игру можно использовать в эстафетном плавании. Выполняя винтообразные движения, необходимо плыть строго по прямой линии.

16. «Юла»

Задача игры: совершенствование техники выполнения поворота на спине.

Описание игры. В положении лежа на спине участники подтягивают колени к подбородку и группируются. Выполняя гребковые движения руками в положении группировки, они быстро вращаются вправо (влево).

Методические указания. Количество полных поворотов должно быть не более четырех. Можно усложнить игру, выполняя вращение сначала вправо, а затем влево.

17. «Точный прыжок»

Задача игры: совершенствование техники выполнения стартового прыжка с тумбочки.

Описание игры. Участники по очереди выполняют стартовый прыжок с тумбочки через обруч, который держит ведущий.

Методические указания. Участник должен пролететь через обруч и при этом не задеть его.

18. «Кто дальше?»

Задача игры: совершенствование техники выполнения старта.

Описание игры. Игра проводится в форме соревнования: сначала участники выполняют стартовый прыжок с тумбочки с максимальной длиной скольжения; затем - прыжок на максимальную дальность полета в воздухе (определяется по касанию руками воды).

Методические указания. В каждом виде соревнований определяется победитель.

Модуль 4 (4 семестр)

3 семестр									
Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Лит-ра
		л	пр				min	max	
109-110	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
111-114	Тема 1. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди спине. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		контрольные испытания			**[1-7]**
115-118	Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		контрольные испытания			**[1-7]**
119-122	Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		контрольные испытания			**[1-7]**
123	Совершенствование техники плавания способом кроль брасс на груди спине. Игры в воде и свободное плавание		2	Не предусмотрено		контрольные испытания			**[1-7]**
124	Игры в воде и свободное плавание, спортивно-оздоровительное плавание		2	Не предусмотрено		контрольные испытания			**[1-7]**
125-126	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание		4	Не предусмотрено		контрольные испытания			**[1-7]**
127-130	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
131-134	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс Игры в воде и свободное плавание.		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
135-138	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс. Игры в воде и свободное плавание.		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

139-142	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс. Игры в воде и свободное плавание.		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
143-144	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		72						

Примеры типовых заданий

*****Каждое занятие формируется в виде классического практического занятия, с использованием перечня упражнений на суше и в воде, приведенных ниже.***

1. Техника выполнения упражнений для совершенствования спортивных способов плавания (кроль, кроль на спине, брасс), стартов, поворотов.
2. Плавание с помощью движений одних ног.
3. Плавание с помощью движений одних только рук.
4. Согласованность движений рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди и спине, при плавании брассом.
5. Плавание в различном темпе и с различной скоростью.
6. Плавание с заданной скоростью.
7. Плавание с максимальной скоростью отдельных отрезков.
8. Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации.
9. Плавание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.
10. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров.
11. Интервальное и дистанционное плавание.

Игры, направленные на совершенствование техники плавания

1. «Кораблекрушение»

Задачи игры: научить детей не бояться глубокого места и, не затрачивая лишних усилий, суметь продержаться на глубине или выплыть на мелкое место.

Описание игры. На глубоком месте играющие, применяя любые способы плавания, чередуя плавание с лежанием на поверхности воды, стараются продержаться до сигнала ведущего. По его сигналу они выплывают на мелкое место.

Методические указания. В игре участвует не более двух детей одновременно. Действия играющих на глубоком месте постоянно контролируются ведущим и его помощниками.

2. «Кто победит?»

Задача игры: совершенствование техники плавания.

Описание игры. Участники игры по команде ведущего соревнуются в проплывании определенного отрезка дистанции (10, 15, 25 м — в зависимости от подготовленности). Выигрывает участник, приплывший первым.

Методические указания. Участники игры плывут кролем на груди, на спине, брассом, при помощи движений ногами (с доской или без доски) и т.д. — в зависимости от подготовленности.

3. «Марафон»

Задачи игры: воспитание умения рассчитывать свои силы при плавании и преодолевать максимально возможные расстояния.

Описание игры. По команде преподавателя играющие принимают положение старта в «марафонском» заплыве. Каждый плывет удобным ему способом или чередуя различные способы. Выигрывает участник, проплывший наибольшее расстояние.

Методические указания. Перед заплывом преподаватель предупреждает участников, что их задача — плыть медленно, но долго, сохраняя при этом ритмичное дыхание. В зависимости от подготовленности участников длина «марафонской» дистанции может быть равна 50, 100, 200 м и более.

4. «Кто дольше?»

Задачи игры: совершенствование техники движений ногами брассом, развитие силы мышц.

Описание игры. По команде ведущего проводится соревнование в глубокой части бассейна. Играющие выполняют движения ногами брассом, подняв кисти над поверхностью воды. Выигрывает участник, дольше других продержавшийся на поверхности.

5. Эстафета

Задачи игры: совершенствование техники плавания, воспитание умения бороться за победу.

Описание игры. Занимающиеся делятся на две одинаковые по подготовленности команды. Они плывут при помощи движений ногами или руками, или в полной координации — в зависимости от подготовленности.

Если играющие освоили спортивные способы плавания, можно провести комбинированные эстафеты: плавание в полной координации кролем на груди, на спине, брассом или при помощи движений ногами.

6. *«Кто сделает меньше гребков?»*

Задача игры: совершенствование эффективного гребка.

Описание игры. Играющие проплывают определенное расстояние, стараясь сделать как можно меньше гребков. Ведущий и его помощники ведут подсчет гребков. Выигрывает участник, сделавший наименьшее количество гребков.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участники плывут кролем, на спине или брассом.

7. *«Кто быстрее проплывет?»*

Задачи игры: совершенствование техники плавания, развитие силы мышц.

Описание игры. Вариант 1. Участники игры распределяются на пары и выходят на линию старта. По команде ведущего один из них плывет при помощи движений руками, другой держится за его ноги и лежит на воде, не делая никаких движений. Побеждает та пара, которая быстрее приплывет к финишу. После финиша партнеры меняются ролями.

Вариант 2. Проводится соревнование в плавании при помощи движений ногами с доской: один партнер лежит на спине впереди другого, плывущего, и держится руками за доску.

Методические указания. В зависимости от подготовленности играющие плывут кролем на груди, на спине, брассом.

8. *«Чейрекорд?»*

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. По команде преподавателя играющие стартуют на определенное расстояние, которое проплывается при помощи движений руками кролем на груди, на спине или брассом со связанными ногами.

9. ***«Силки»***

Задача игры: совершенствование техники плавания.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке. Один из них («салка») старается догнать кого-либо из плавающих игроков и дотронуться до него. Осаленный игрок становится «салкой».

Методические указания. Игра проводится на глубоком месте, чтобы участники не передвигались по дну, а именно плавали.

10. Эстафета с выбыванием

Задачи игры: совершенствование техники плавания, воспитание волевых качеств.

Описание игры. Игра проводится в бассейне. По команде ведущего участники плывут до противоположной стенки. Участник, приплывший последним, выбывает из игры.

Методические указания. Плыть можно любым способом или чередовать способы плавания. Эстафету можно проводить с остановками: после каждого проплывания бассейна игрокам дается некоторая передышка. Если эстафета проводится без остановок, то на каждом повороте выбывает из игры пловец, коснувшийся стенки бассейна последним.

11. ***«Гусеница»***

Задача игры: совершенствование техники плавания.

Описание игры. Играющие становятся в колонну по одному, затем ложатся на воду (на спину или на грудь), захватывая ногами друг друга за поясницу. По сигналу ведущего «гусеница» начинает двигаться вперед; все участники одновременно выполняют движения кролем (на спине или на груди) — сначала правой рукой, потом левой. Замыкающий «гусеницу» выполняет движения ногами кролем.

Если «гусеница» плывет брассом, то играющие держатся друг за друга руками. Первый плывет брассом в полной координации, остальные выполняют одновременные движения ногами.

12. ***«Поворот»***

Задача игры: совершенствование техники выполнения поворотов.

Описание игры. Играющие плывут при помощи движений ногами кролем на спине. По команде преподавателя они группируются, переворачиваются на грудь и плывут в обратном направлении при помощи движений ногами кролем на груди.

Методические указания. Поворот должен выполняться всеми участниками одновременно.

13. «Кувырок»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Играющие плывут при помощи движений ногами кролем на груди, руки вытянуты вперед. По сигналу все участники разводят руки в стороны-вниз, группируются и выполняют кувырок вперед. После полного оборота и выхода на поверхность они продолжают движение в прежнем направлении.

Методические указания. Кувырок должен выполняться всеми участниками одновременно.

14. «Резиновый жгут»

Задача игры: совершенствование сильных гребковых движений.

Описание игры. Один конец резинового жгута крепится к тумбочке, а другой — к поясу пловца. Участники игры плывут по очереди, стараясь максимально растянуть резиновый жгут. Преподаватель на бортике отмечает рекордное растяжение жгута.

Игра проводится в следующей последовательности: плавание при помощи движений ногами, затем при помощи движений руками и в полной координации. Могут применяться все способы плавания.

Методические указания. Необходимо обеспечить надежное крепление жгута и отмечать для каждого его результат: насколько участник игры не дотянул до рекордного достижения или превысил его.

15. «Винт»

Задача игры: совершенствование техники гребковых движений в кроле.

Описание игры. После старта кролем на груди участники плывут, выполняя поочередные движения кролем на груди и на спине.

Методические указания. Игру можно использовать в эстафетном плавании. Выполняя винтообразные движения, необходимо плыть строго по прямой линии.

16. «Юла»

Задача игры: совершенствование техники выполнения поворота на спине.

Описание игры. В положении лежа на спине участники подтягивают колени к подбородку и группируются. Выполняя гребковые движения руками в положении группировки, они быстро вращаются вправо (влево).

Методические указания. Количество полных поворотов должно быть не более четырех. Можно усложнить игру, выполняя вращение сначала вправо, а затем влево.

17. «Точный прыжок»

Задача игры: совершенствование техники выполнения стартового прыжка с тумбочки.

Описание игры. Участники по очереди выполняют стартовый прыжок с тумбочки через обруч, который держит ведущий.

Методические указания. Участник должен пролететь через обруч и при этом не задеть его.

18. «Кто дальше?»

Задача игры: совершенствование техники выполнения старта.

Описание игры. Игра проводится в форме соревнования: сначала участники выполняют стартовый прыжок с тумбочки с максимальной длиной скольжения; затем - прыжок на максимальную дальность полета в воздухе (определяется по касанию руками воды).

Методические указания. В каждом виде соревнований определяется победитель.

Модуль 5 (5 семестр)

5 семестр									
Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Лит-ра
		л	пр				min	max	
145-146	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
147-153	А) Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс. В) Игры в воде и свободное плавание, С) спортивно-оздоровительное плавание		16	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
154-162	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс. Игры в воде и свободное плавание, спортивно-оздоровительное плавание		16	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
163-164	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		40						
	ИТОГО		328						

****Каждое занятие формируется в виде классического практического занятия, с использованием перечня упражнений на суше и в воде, приведенные в программе.***

*****В каждом занятии по желанию студента заключительная часть может проводиться в виде свободного, оздоровительного плавания***

5. Образовательные технологии

№/п.	Тема	Вид занятия	Количество часов	Активные формы	Интерактивные формы
	«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»		328	Игровой метод Соревновательный метод Метод круговой тренировки Наглядный методы	

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

п/№	Наименование вида СРС*	Объем в АЧ		Способ организации / доступ к методическим материалам
	Не предусмотрена	Семестр	Семестр	
	ИТОГО			

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Зачет по дисциплине
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных групп обязаны сдать ***зачёт***, на первом курсе - уровень отражающий показатели теоретической, общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС), а для 2-3 курсов** отражающий показатели общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС).**

Для получения зачета по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо посетить не менее **75%** занятий и выполнить контрольные нормативы по определению уровня развития технических и физических качеств. Студенты, посетившие менее **75 %** занятий, являются не освоившими программу дисциплины и получают **НЕЗАЧЕТ.**

Зачётные требования по дисциплине, состоят из контрольных нормативов технической и специальной физической в избранном виде спорта подготовленности и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Зачет у студентов принимают преподаватели (комиссия) в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и в зачетную книжку студента.

Для тех, кто не уложился в установленные сроки, предоставляется дополнительное время; в этом случае следует снижение отметки.

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях СОГУ, от занятий по дисциплине **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** освобождаются и получают автоматически **ЗАЧЁТ**

Студенты специальной медицинской группы

Студенты специальной медицинской группе полностью освобождённые от практических занятий, оцениваются в конце каждого семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов.

Критерии оценки реферата:

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

Требования к реферату

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5.

Реферат должен иметь:

титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;

список литературы должен содержать не менее 5 источников

Контрольные испытания

по СФП и технической подготовленности для группы плавания

Плавание

Тест	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1 курс 1 семестр									
25 м с помощью одних ног на время (сек)										
Плавание 200 м (комплексное плавание)	200	175	150	125	100	200	175	150	125	100
бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м)	9	8,5	8	7,5	7	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
1 курс 2 семестр										
25 м с помощью одних ног на время (сек)										
Плавание 250 м (комплексное плавание)	250	225	200	175	150	250	225	200	175	150
бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м)	9,5	9	8,5	8	7,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0
2курс 3 семестр										
25 м с помощью одних рук										
Плавание 300 м (комплексное плавание)	300	275	250	225	200	300	275	250	225	200
Прыжок в длину с места (см)	210	205	200	195	190	230	225	220	215	210
2курс 4 семестр										
50 м с помощью одних рук										
Плавание 350 м (комплексное плавание)	350	325	300	275	250	350	325	300	275	250
Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	200	195	235	230	225	220	215
3 курс 5 семестр										
Кроль на груди 25м на время										
Плавание 400 м (комплексное плавание)	400	375	350	325	300	400	375	350	325	300

Челночный бег 3х10 м (сек)	9,5	9,8	10,0	10,3	10,5	8,5	8,8	9,2	9,5	9,2
Кроль на груди 25м на время										
Плавание 450 м (комплексное плавание)	450	425	400	375	350	450	425	400	375	350
Челночный бег 3х10 м (сек)	9,3	9,5	9,8	10,0	10,3	8,2	8,5	8,8	9,2	9,5

Примечание: Обязательные и контрольные тесты проводятся в начале учебного года, характеризующие уровень функционального состояния первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне функционального состояния за прошедший учебный год.

Тематика реферативных работ по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Этапы:

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

2-ой семестр. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

3-ий семестр. Физическая культура и спорт в жизни студента.

4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

1 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.

5. ЛФК при черепно-мозговой травме.

6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

9. ЛФК после перенесенных травм.

10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.

12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.

13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

14. Физическая культура и спорт и объемы нагрузок при аллергопатологии.

15. ЛФК при нарушениях осанки.

16. ЛФК в разные триместры беременности.

17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).

19. Основы методики самомассажа.

20. Нетрадиционные оздоровительные методики.

21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

2 семестр

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.

5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

8.Средства физической культуры и спорта.

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

19.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

24. Формы занятий физическими упражнениями.

25. Общая и моторная плотность занятия.

26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

30. Гигиена самостоятельных занятий.

4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.

3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

4. Единая спортивная классификация.

5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.

7. Студенческие спортивные организации.

8. Современные популярные системы физических упражнений.

9. История олимпийских игр.

10. Современное Олимпийское движение.

11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.

13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.

14. История комплекса ГТО и БГТО.

15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.

22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.

7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).

8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.

10.Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.

13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе.

15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты

16. Характеристика и воспитание физических качеств.

17. Методика формирования силы.

18. Методика формирования ловкости.

19. Развитие координационных способностей.

20. Методика формирования выносливости.

21. Методика формирования скоростных качеств.

22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.

23. Двигательная активность и физическое развитие человека.

24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.

26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

27. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.

28. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

30. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.

31. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.

32. Методика подбора средств ППФП студентов.

33. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

34. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.

35. ППФП студентов во внеучебное время.

36. Система контроля за ППФП студентов.

37. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

38. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.

39. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.

40. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.

41. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.

42. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

43. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.

44. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.

45. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

46. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

47. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

48. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

49. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.

50. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.

51. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

9.1. Основная литература

1. Черапкина, Л.П. Физиологические основы водных видов спорта : учебное пособие : [16+] / Л.П. Черапкина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2005. – 92 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274557

2. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания : учебник / Н.В. Чертов ; Южный федеральный университет, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-

Дону : Южный федеральный университет, 2011. – 452 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

9.2. Дополнительная литература:

3. Франченко, А.С. Техническая подготовка юных пловцов на основе оптимизации движений в целостной структуре спортивных способов плавания : учебное пособие / А.С. Франченко, В.В. Сухинин, Е.Н. Мироненко ; Федеральное агентство по физической культуре спорту и туризму, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2008. – 94 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277190

4. Физическая культура студента: учебник / под редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. 448с.

5. Лушпа, А.А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

6. Петрова, Н.Л. Плавание: начальное обучение с видеокурсом: [12+] / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – Москва: Человек, 2013. – 149 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461426

7. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М.В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808

Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.
2. Научная электронная библиотека (http://elibrary.ru).

3. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (http://fcior.edu.ru).
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

10.Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Бассейн СОГУ, «ДЕЛЬФИН». Плавательный бассейн. Оснащен шестью дорожками по 25 метров с дополнительным и вспомогательным оборудованием. Имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом Хронометры, вспомогательные средства: плавательные доски, круги, мячи. Спасательное оборудование и инвентарь/спасательные круги, шесты.