



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.  
Носова»



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФФКиСМ  
Р.А. Козлов

01.03.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ***

Направление подготовки (специальность)  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	1
Семестр	2

Магнитогорск  
2021 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

18.02.2021, протокол № 6


Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ


01.03.2021 г. протокол № 3

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры СС,  Е.Г. Иванова

Рецензент:

зав. кафедрой, доцент ФК, канд. биол. наук  Е.Г. Цапов

## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

## **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика плавания» является: формирование у студентов знаний, умений, навыков в теории и практике плавания, позволяющих им ориентироваться в вопросах истории, специальной терминологии, техники плавания и методике обучения различным стилям плавания, в документах планирования, в судеюстве. А также для решения организационно-методических задач в профессиональной деятельности будущих специалистов физической культуры и спорта.

## **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Теория и методика плавания входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Психология

Теория и методика гимнастики

Анатомия

История физической культуры и спорта

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в системе образования

Теория и методика подвижных игр

Адаптивные курсы по физической культуре и спорту

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины, будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Личностно-профессиональное саморазвитие

Основы техники безопасности на занятиях физической культурой

Педагогика

Учебная - ознакомительная практика

Физиология физического воспитания и спорта

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Иностранный язык

Биомеханика

Организация и судейство соревнований

Учебная - общественно-педагогическая практика

Физическая культура и спорт

Методика проведения занятий с дошкольниками

Производственная - летняя педагогическая практика

Теория физической культуры и спорта

Методика проведения занятий со школьниками

Методика физической культуры и спорта

Производственная - воспитательная практика

Формирование здорового образа жизни у детей и подростков

Производственная - педагогическая практика

Лечебная физическая культура и массаж

Психология физического воспитания и спорта

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Организация и управление физической культурой и спортом

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Производственная – преддипломная практика

Спортивные сооружения

Физическая культура и спорт для людей с ОВЗ

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика плавания» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
ОПК-3	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
ОПК-3.1	Разрабатывает и применяет совместные и индивидуальные программы обучения и воспитания для обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц 144 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 88,15 акад. часов;
- аудиторная – 85 акад. часов;
- внеаудиторная – 3,15 акад. часов
- самостоятельная работа – 20,15 акад. часов;

– подготовка к экзамену – 35,7 акад. часа

Форма аттестации - экзамен

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек	лаб зан.	практ. зан.				
1. Введение в дисциплину								
1.1 Определение и содержание предмета. Классификация основных видов плавательных упражнений. Задачи и характерные особенности плавания, как средства физического воспитания, его воспитательное, образовательное, прикладное и спортивное значение. Задачи и характерные особенности плавания, как средства физического воспитания, его воспитательное,	2	1		3/2И	2	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы	Тестирование на образовательном портале. Опрос. Практическое занятие в бассейне: определение уровня плавательной подготовленности студентов (умение плавать спортивными способами плавания, включая стартовый прыжок).	УК-7.2, УК-7.3, УК-7.1, ОПК-3.1
1.2 Практическое занятие в бассейне: изучение и совершенствование, положения тела на спине, техники работы ног кролем на спине. Методика преподавания.				3/2И			Опрос: изучение и совершенствование, положения тела на спине, техники работы ног кролем на спине. Методика преподавания. Игры, используемые при изучении способа кроль на спине.	ОПК-3.1
Итого по разделу		1		6/4И	2			
2. Плавание как вид физических упражнений и спорта								

2.1 История плавания: история возникновения и развития плавания. Первые школы по обучению плаванию. Плавание в программе Олимпийских игр. Современное состояние плавательного спорта в России. Влияние плавания на организм человека.	2			3	1	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Тестирование на образовательном портале. Опрос. Практические занятия в бассейне: подготовительные, подводные и основные упражнения по обучению технике плавания способом кроль на спине	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.2 Практическое занятие в бассейне: совершенствование техники плавания способом кроль на спине, Техника старта и поворота				2			Опрос. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, Техника старта и поворота. Игры, используемые при изучении способа кроль на спине.	УК-7.3, ОПК-3.1
2.3 Практические занятия в бассейне: изучение и совершенствование техники работы ног способом кроль на груди и ее совершенствование. Сдача норматива способом кроль на спине.				4/2И			Опрос: изучение и совершенствование техники работы ног способом кроль на груди и ее совершенствование. Игры, используемые при изучении способа кроль на груди.	УК-7.3
Итого по разделу	2		9/2И	1				
3. Плавательные бассейны. Их характеристика и правила посещения. Гидродинамика плавания и								
3.1 Плавательные бассейны и классификация. Разметка в плавательных бассейнах. Правила посещения плавательного бассейна. Необходимая экипировка и инвентарь при занятиях плаванием.	2	1		2	1	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Тестирование на образовательном портале. Опрос. Практические занятия: посещение бассейна "Ровесник". Изучение всей плавательной разметки на чаше и в ванне бассейна	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1

<p>3.2 Практическое занятие в бассейне: использование разметки в бассейне для безопасности передвижения в воде. Изучение и совершенствование техники работы рук способом кроль на груди</p>			4/1И			<p>Опрос: использование разметки в бассейне для безопасности передвижения в воде. Изучение и совершенствование техники работы рук способом кроль на груди. Игры, используемые при изучении способа кроль на груди.</p>	УК-7.1, УК-7.2
<p>3.3 Определение гидродинамическому сопротивлению. Типы гидродинамического сопротивления. Основные принципы снижения гидродинамического сопротивления. Плавуемость тела человека и от чего она зависит. Равновесие тела в воде. Динамическое и статическое плавание</p>	1		2/1И	1	<p>Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками</p>	<p>Тестирование на образовательном портале. Практические занятия в бассейне: изучение гидродинамического сопротивления, применяя различное положение тела пловца в воде. Изучение плавуемости тела, используя дыхательные упражнения. Контрольное испытание – определение максимальной длины скольжения в положении на груди и на спине. Игры, используемые при определении длины скольжения.</p>	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу	2		8/2И	2			
4. Основы техники спортивного и прикладного плавания							



4.1 Понятие о техники плавания. Способы спортивного плавания (кроль на груди, брасс, кроль на спине, баттерфляй). Общая характеристика и значение прикладного плавания. Техника облегченных способов плавания. Техника ныряния в глубину и длину.					Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Тестирование на образовательном портале. Опрос. Практическое занятие в бассейне: комплексы упражнений на суше для изучения спортивных способов плавания. Общая характеристика спортивных способов плавания.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
4.2 Практическое занятие в бассейне: изучение и совершенствование техники работы рук, ног и дыхания способом кроль на груди. Техника старта и поворота.	2					Опрос: изучение и совершенствование техники работы рук, ног и дыхания способом кроль на груди. Техника старта и поворота. Эстафетное плавание.	ОПК-3.1
4.3 Практическое занятие в бассейне: изучение и совершенствование техники работы рук, ног и дыхания способом кроль на груди. Техника старта и поворота. Сдача контрольного норматива способом кроль на груди						Опрос: изучение и совершенствование техники работы рук, ног и дыхания способом кроль на груди. Техника старта и поворота. Сдача контрольного норматива способом кроль на груди.	ОПК-3.1
Итого по разделу	2		10/2И	1			
5. Организация и проведение соревнований							
5.1 Виды соревнований. Подготовка к соревнованиям по плаванию. Принципы составления положений о соревнованиях. Основные разделы положения о соревнованиях. Организация соревнований. Основная документация при подготовке соревнований по плаванию. Отчетная документация по соревнованиям.	2	2			Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Составление положения о соревнованиях	Тестирование на образовательном портале. Опрос. Практическое занятие в бассейне "Ровесник": участие в судействе соревнований по плаванию. Практическое занятие в бассейне: последовательность изучения спортивных способов плавания	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1

5.2 Практические занятия в бассейне: подготовительные, подводящие и основные упражнения по обучению технике плавания способом баттерфляй			4/2И			Опрос: подготовительные, подводящие и основные упражнения по обучению технике плавания способом баттерфляй.	ОПК-3.1
Итого по разделу	2		8/4И	1			
6. Организация занятий по плаванию в детских учреждениях (детские сады, школы и детские оздоровительные центры)							
6.1 Распределение обязанностей между членами администрации детского учреждения и преподавательским составом. Организация урока плавания. Подготовка преподавателя к проведению урока по плаванию. Методика построения урока по плаванию (организация занятия, правила безопасности, методы организации занимающихся). Оценка эффективности	2		2	1	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Составление конспекта занятия по плаванию.	Тестирование на образовательном портале.Опрос. Практическое занятие в бассейне: методика построения урока по плаванию,последовательность его проведения	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
6.2 Практические занятия в бассейне: подготовительные, подводящие и основные упражнения по обучению	2		2			Опрос: подготовительные, подводящие и основные упражнения по обучению технике плавания способом баттерфляй.	ОПК-3.1
6.3 Практические занятия в бассейне: подготовительные, подводящие и основные упражнения по обучению технике плавания способом баттерфляй. Сдача норматива способом баттерфляй.			4/2И			Опрос: подготовительные, подводящие и основные упражнения по обучению технике плавания способом баттерфляй. Сдача норматива способом баттерфляй. Эстафетное плавание.	УК-7.1, УК-7.2
Итого по разделу	2		8/2И	1			
7. Обучение плаванию в детских учреждениях (детские сады, школы и детские оздоровительные							

7.1 Основные задачи обучения плаванию в ДУ. Основные принципы комплектования групп по обучению плаванию в ДУ. Этапы обучения плаванию в ДУ. Условия проведения занятий в ДУ. Методика проведения занятий в ДУ.			2	2	3	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Разработка конспекта занятия по плаванию	Тестирование на образовательном портале. Практические занятия в бассейне: комплектование групп по уровню подготовленности студентов, составление комплекса упражнений для разминки и проведение разминки. Подводящие упражнения для изучения техники способом брасс.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
7.2 Практическое занятие в бассейне: подготовительные, подводящие и основные упражнения по обучению технике плавания способом брасс.	2			2/1И	1		Опрос: подготовительные, подводящие и основные упражнения по обучению технике плавания способом брасс. Игры, используемые при изучении способа брасс	УК-7.3, ОПК-3.1, УК-7.1
7.3 Практическое занятие в бассейне: подготовительные, подводящие и основные упражнения по обучению технике плавания способом брасс. Техника старта и поворота.				2/1И	1		Опрос: подготовительные, подводящие и основные упражнения по обучению технике плавания способом брасс. Техника старта и поворота. Игры, используемые при изучении способа брасс	УК-7.1, ОПК-3.1
Итого по разделу		2		6/2И	5			
8. Организация работы в ДЮСШ, СШОР и СШ по плаванию. Восстановление после тренировок и соревнований								
8.1 Основные этапы подготовки. Цели и задачи каждого этапа. Спортивная подготовка: теоретическая и практическая. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка и мотивация. Контроль и самоконтроль.	2	1		2	2,15	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Разработка конспекта занятия и комплексов упражнений на развитие физических качеств необходимых пловцу.	Тестирование на образовательном портале. Опрос. Практическое занятие в бассейне: подготовительные, подводящие и основные упражнения по обучению технике плавания способом брасс. Техника старта и поворота.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1

8.2 Сон, питание, питьевой режим во время тренировок, дополнительные восстановительные процедуры после тренировок и соревнований. Режим дня.		1		4	1	Поиск дополнительной информации. Разработка режима дня пловцов ДЮСШ.	Опрос. Практическое занятие в бассейне: совершенствование техники плавания способом брасс. Техника старта и поворота. Сдача норматива способом брасс.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
8.3 Практическое занятие в бассейне: соревнования по плаванию между студентами группы на дистанции 50 м в/ст				2/2И	2		Соревнования по плаванию между студентами группы на дистанции 50 м в/ст. Игра в водное поло.	
Итого по разделу		2		8/2И	5,15			
9. Безопасность в воде. Спасение тонущих								
9.1 Правила безопасности. Последовательность действий при спасении тонущих, включая зимнее время. Спасательные средства. Оказание первой помощи при утоплении	2			2	1		Тестирование на образовательном портале. Практические занятия в бассейне: изучение способов транспортировки утопающих. Приемы освобождения от захватов в воде. Оказание первой помощи пострадавшим.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
9.2 Практические занятия в бассейне: изучение способов транспортировки утопающих. Приемы освобождения от захватов в воде. Оказание первой помощи пострадавшим. Комплексное плавание.				3	1		Опрос: изучение способов транспортировки утопающих. Приемы освобождения от захватов в воде. Оказание первой помощи пострадавшим. Комплексное плавание.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу	2			5	2			
10. Сдача экзамена								
10.1 Сдача экзамена	2							
Итого по разделу								
Итого за семестр	17			68/20 И	20,15		экзамен	
Итого по дисциплине	17			68/20 И	20,15		экзамен	

## **5 Образовательные технологии**

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются следующие образовательные технологии:

Традиционные образовательные технологии. Данные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Обучение проводится через практические занятия, в ходе этих занятий студенты осваивают конкретные умения и навыки по предложенному алгоритму.

Игровые технологии. Данная технология реализуется в ходе учебных практических занятий в бассейне.

Информационно-коммуникационные образовательные технологии. Использование мультимедийного оборудования при проведении практических занятий. Презентации правил по плаванию, техник плавания разными способами, выполнению старта и поворотов.

В рамках курса предусмотрены встречи и проведение практических занятий с ведущими тренерами города по плаванию. Также предусмотрено участие обучающихся студентов в соревнованиях по плаванию и сдача нормативов ВФСК «ГТО».

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Плавание: учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др.]; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-011850-5. - Текст: электронный. - [URL: https://znanium.com/catalog/product/1140489](https://znanium.com/catalog/product/1140489) (дата обращения: 06.04.2021). — Режим доступа: по подписке.

2. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — [URL: https://urait.ru/bcode/474360](https://urait.ru/bcode/474360) (дата обращения: 12.05.2021).

### **б) Дополнительная литература:**

1. Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом: учебно-методическое пособие / составители В. А. Аикин, Ю. В. Корягина. — Омск: СибГУФК, 2015. — 32 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — [URL: https://e.lanbook.com/book/107608](https://e.lanbook.com/book/107608) (дата обращения: 12.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 136 с. ISBN 978-5-9275-1044-3. - Текст: электронный. - [URL: https://znanium.com/catalog/product/551002](https://znanium.com/catalog/product/551002) (дата обращения: 06.04.2021). — Режим доступа: по подписке.

**в) Методические указания:**

Методические указания представлены в Приложении 3.

**г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:****Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
Браузер Mozilla Firefox	свободно распространяемое ПО	бессрочно
Браузер Yandex	свободно распространяемое	бессрочно
MS Office 2003 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно

**Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>
Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных	<a href="http://scopus.com">http://scopus.com</a>

**9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Тип и название аудитории Оснащение аудитории

Универсальный спортивный зал Спортивный инвентарь и оборудование для проведения занятий и разминки

Плавательный бассейн Инвентарь и оборудование для проведения занятий по плаванию.

Помещение для самостоятельной работы Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации

Помещение для хранения спортивного инвентаря Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря.

### Перечень тем для самостоятельной подготовки к практическим занятиям:

#### *Тема 1. Введение в дисциплину «Теория и методика плавания»*

Определение и содержание предмета. Классификация основных видов плавательных упражнений. Задачи и характерные особенности плавания, как средства физического воспитания, его воспитательное, образовательное, прикладное и спортивное значение. Задачи и характерные особенности плавания, как средства физического воспитания, его воспитательное, образовательное, прикладное и спортивное значение. Значение и место плавания в физическом воспитании.

#### *Тема 2. Плавание как вид физических упражнений и спорта.*

История плавания: история возникновения и развития плавания. Первые школы по обучению плаванию. Плавание в программе Олимпийских игр. Современное состояние плавательного спорта в России. Влияние плавания на организм человека.

#### *Тема 3. Плавательные бассейны. Их характеристика и правила посещения.*

Плавательные бассейны и классификация. Разметка в плавательных бассейнах. Правила посещения плавательного бассейна. Определение спортивной экипировки и инвентаря. Необходимая экипировка и инвентарь при занятиях плаванием.

#### *Тема 4. Гидродинамика плавания и техническое совершенствование пловцов.*

Определение гидродинамическому сопротивлению. Типы гидродинамического сопротивления. Основные принципы снижения гидродинамического сопротивления. Плаучесть тела человека и от чего она зависит. Равновесие тела в воде. Динамическое и статическое плавание.

#### *Тема 5. Основы техники спортивного и прикладного плавания.*

Понятие о техники плавания. Способы спортивного плавания (кроль на груди, брасс, кроль на спине, баттерфляй). Краткая характеристика каждого способа плавания. Техника старта. Общая характеристика и значение прикладного плавания. Техника облегченных способов плавания. Техника ныряния в глубину и длину.

#### *Тема 6. Организация и проведение соревнований по плаванию.*

Виды соревнований. Подготовка к соревнованиям по плаванию. Принципы составления положений о соревнованиях. Основные разделы положения о соревнованиях. Организация соревнований. Основная документация при подготовке соревнований по плаванию. Отчетная документация по соревнованиям. Судейство и правила соревнований по плаванию. Обязанности членов судейской коллегии. Особенности организации и проведения детских соревнований.

#### *Тема 7. Организация занятий по плаванию в детских учреждениях (детские сады, школы и детские оздоровительные центры).*

Распределение обязанностей между членами администрации детского учреждения и преподавательским составом. Организация урока плавания. Подготовка преподавателя к проведению урока по плаванию. Методика построения урока по плаванию (организация

занятия, правила безопасности, методы организации занимающихся). Оценка эффективности занятия и оценка деятельности занимающихся.

*Тема 8. Обучение плаванию в детских учреждениях- ДУ (детские сады, школы и детские оздоровительные центры).*

Основные задачи обучения плаванию в ДУ. Основные принципы комплектования групп по обучению плаванию в ДУ. Этапы обучения плаванию в ДУ и их задачи. Условия проведения занятий в ДУ. Методика проведения занятий в ДУ.

*Тема 9. Организация работы в ДЮСШ, СШОР и СШ по плаванию.*

Основные этапы подготовки. Цели и задачи каждого этапа. Отбор в спортивном плавании. Спортивная подготовка: теоретическая и практическая. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка и мотивация. Контроль и самоконтроль.

*Тема 10. Восстановление после тренировок и соревнований.*

Сон, питание, питьевой режим во время тренировок и соревнований. Дополнительные восстановительные процедуры после тренировок и соревнований.

*Тема 11. Безопасность на воде. Спасение тонущих.*

Правила безопасности. Последовательность действий при спасении тонущих, включая тонущих в зимнее время. Спасательные средства. Оказание первой помощи при утоплении.

Самостоятельная работа студентов предполагает подготовку к промежуточному контролю по следующим вопросам:

#### **Вопросы к экзамену**

1. Дайте определение плаванию как виду физических упражнений и спорту. Краткая история зарождения и развития плавания.
2. В чем состоит польза плавания? Рекомендации в занятиях плаванием.
3. Наиболее известные дореволюционные школы России. Какие нормативы были введены в этих школах, чтобы получить звание магистра плавания?
4. В каком году плавание было включено в программу Олимпийских игр? Перечислите способы плавания, которыми плавают на соревнованиях.
5. Перечислите основные направления в развитии плавания.
6. Классификация плавательных бассейнов.
7. Для чего используется разметка в бассейнах?
8. Правила поведения в бассейне.
9. Дайте определение спортивной экипировки и спортивному инвентарю. Необходимая экипировка для занятий плаванием. Инвентарь, используемый при занятиях плаванием.
10. Что понимают под гидродинамическим сопротивлением?
11. От чего зависит плавучесть тела пловца?
12. Какие силы действуют на человека во время плавания?
13. Основные типы гидродинамических сопротивлений, действующих на пловца.
14. Какие причины (факторы) вызывают увеличение гидродинамического сопротивления и препятствуют продвижению пловца вперед?
15. Что нужно делать пловцу, чтобы снизить гидродинамическое сопротивление?
16. Что понимают под техникой спортивного плавания?



17. Перечислите все способы плавания, назовите самый быстрый и самый медленный из них.
18. Самая короткая и самая длинная соревновательная дистанция в бассейне.
19. Дайте определение комплексному плаванию.
20. Дайте краткую характеристику способу плавания баттерфляй.
21. Дайте краткую характеристику способу плавания кроль на спине.
22. Дайте краткую характеристику способу плавания брасс.
23. Дайте краткую характеристику способу плавания кроль на груди.
24. Охарактеризуйте общие требования к рациональному положению тела пловца в воде и движению ногами.
25. Охарактеризуйте общие требования к рациональной технике движению руками при плавании.
26. Назовите фазы движений руками и приведите пример на одном из способов плавания.
27. Назовите фазы движений ногами и приведите пример на одном из способов плавания.
28. Перечислите мероприятия, предшествующие началу соревнований по плаванию.
29. Назовите основные документы, которые готовятся до соревнований
30. Расскажите о положении о соревнованиях.
31. Как составляется именная заявка на участие в соревнованиях и кем она должна быть подписана?
32. Как составляется техническая заявка на участие в соревнованиях по плаванию и кем она должна быть подписана?
33. Как оформляется карточка участника соревнований?
34. Что должно быть отражено в отчете судейской коллегии о проведении соревнований?
35. Как организовать и провести школьные соревнования по плаванию?
36. Перечислите основные обязанности членов судейской коллегии.
37. Расскажите о подготовке преподавателя (инструктора) к уроку плавания.
38. Дайте характеристику основных частей конспекта урока плавания.
39. В чем заключаются особенности построения урока плавания?
40. Какие методы организации занимающихся могут быть использованы на уроке плавания?
41. От каких факторов зависит длительность пребывания человека в воде?
42. Какова последовательность действий при спасении, тонущих вплавь?
43. Какие спасательные средства применяются при оказании помощи тонущему?
44. Какова последовательность действий при спасении, тонущих в зимнее время?
45. Действия спасателя при белой и синей асфиксии пострадавшего?
46. Как осуществляется обеспечение проходимости дыхательных путей тонувшего?
47. Какие эффективные способы искусственного дыхания вы знаете?
48. Как выполняется внешний (непрямой) массаж сердца?
49. Назовите задачи обучения плаванию в детском саду.
50. Каковы условия проведения занятий плаванием в детском саду (уровень воды в бассейне, температура и т.д.)?
51. Как обеспечить безопасность на занятиях плаванием с детьми дошкольного возраста?
52. Назовите этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа).
53. Каковы особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста?
54. Назовите задачи обучения плаванию в общеобразовательной школе.
55. Расскажите о планировании занятий по плаванию в общеобразовательной школе и этапах обучения.
55. Как лучше организовать учебный процесс по плаванию для учащихся I—II смены?

56. Назовите основные задачи занятий плаванием в летнем оздоровительном лагере
57. Назовите требования к температурному режиму воды и воздуха при занятиях плаванием в детских лагерях в летний период. А также назовите лучшее время для проведения занятий по плаванию.
58. Задачи, организация, содержание и методика занятий по плаванию в ДЮСШ. Планирование и учет работы по плаванию в ДЮСШ.
59. Особенности задач содержания и методики занятий по плаванию в абонементных группах и группах здоровья.
60. Планирование и учет работы по плаванию средних и высших учебных заведениях.

## Приложение 2

### Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	<p><b>Тесты проверки усвоения учебного материала</b></p> <p>1. Плавание как учебный предмет представляет собой область знаний:</p> <p>а) о пловце;</p> <p>б) о воде;</p> <p>в) о взаимодействии пловца с водой.</p> <p>2. Основная цель курса плавания:</p> <p>а) научиться плавать;</p> <p>б) овладеть техникой спортивных способов плавания;</p> <p>в) освоить методику обучения и преподавания плавания.</p> <p>3. Что не является предметом обучения курса плавания:</p> <p>а) спортивное, прикладное, синхронное плавание;</p> <p>б) прыжки в воду, игры и развлечения на воде;</p> <p>в) водный туризм.</p> <p>4. Плавание включено в программу современных Олимпийских игр:</p> <p>а) в 1896 г.; б) 1980 г.; в) в 1952 г.</p> <p>5. Международная федерация плавания (ФИНА) организована:</p> <p>а) в 1900 г.; б) в 1904 г.; в) в 1908 г.</p> <p>6. Где впервые в России была создана школа спортивного плавания?</p> <p>а) Москва; б) Санкт Петербург; в) Одесса.</p> <p>7. В каком году Российские пловцы впервые участвовали в Олимпийских играх?</p> <p>а) в 1912 г.; б) в 1916 г.; в) в 1936 г.</p> <p>8. Что не относится к факторам, определяющим технику плавания?</p> <p>а) наиболее рациональные приемы и способы выполнения плавательных движений, соответствующих</p>

		<p>целевой направленности двигательного действия;</p> <p>б) физические свойства воды, анатомические особенности человека;</p> <p>в) биохимические реакции.</p> <p>9. Закон Архимеда гласит – на тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, равная:</p> <p>а) объему вытесненной жидкости;</p> <p>б) весу вытесненной жидкости;</p> <p>в) весу объема тела, погруженного в жидкость.</p> <p>10. При каких условиях физическое тело тонет?</p> <p>а) при равенстве силы тяжести и гидростатического давления;</p> <p>б) когда сила гидростатического давления больше силы тяжести;</p> <p>в) когда сила тяжести больше гидростатического давления.</p> <p>11. Причины колебания тела пловца при статическом плавании:</p> <p>а) не совпадения точек приложения силы тяжести и силы гидростатического давления;</p> <p>б) вращающиеся и инерционные моменты;</p> <p>в) когда сила реакции воды больше силы сопротивления.</p> <p>12. От чего не зависит сопротивление воды при динамическом плавании?</p> <p>а) от скорости плавания, физических свойств воды;</p> <p>б) от лобового сечения и формы тела;</p> <p>в) от психофизиологического состояния пловца.</p> <p>13. С увеличением угла атаки сопротивление воды:</p> <p>а) уменьшается; б) увеличивается; в) не изменяется.</p> <p>14. Какие силы рассматриваются в теории динамического плавания:</p> <p>а) силы сопротивления, тяги, подъемная сила;</p> <p>б) мышечная сила;</p> <p>в) взрывная сила.</p> <p>15. Овер-арм – это плавание:</p> <p>а) на боку; б) на спине; в) брассом.</p> <p>16. Техника движения руками при плавании кролем состоит из фаз:</p> <p>а) захвата, подтягивания, отталкивания, вынимая руки из воды, проноса, входа руки в воду;</p> <p>б) наплыва, гребка;</p> <p>в) подготовительной, рабочей, послерабочей.</p> <p>17. Фаза «выведения рук вперед» характерна для плавания способом:</p> <p>а) кроль; б) баттерфляй; в) брасс.</p>
--	--	--

		<p>18. Движения ногами при плавании спортивными способами подразделяются:</p> <p>а) на подготовительные и рабочие;</p> <p>б) на сгибание и разгибание ног;</p> <p>в) на захлестывающие и ударные.</p> <p>29. Вдох при плавании кролем на груди выполняется в фазе:</p> <p>а) входа руки в воду;</p> <p>б) подтягивания;</p> <p>в) вынимания руки из воды и проноса.</p> <p>20. Согласование движения рук и ног в кроле на груди. Какой согласование неправильно:</p> <p>а) двухударный кроль;</p> <p>б) трехударный кроль;</p> <p>в) четырехударный;</p> <p>г) шестиударный кроль.</p>
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подобрать игры для проведения занятия на воде и провести «Веселые старты» в бассейне.</li> <li>2. Составить комплекс упражнений с учетом возрастных, морфофункциональных, индивидуальных особенностей, уровня физической и технической подготовленности.</li> </ol>
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить конспект учебного занятия по плаванию для начинающих.</li> <li>2. Провести занятие, направленное на обучение техники плавания одним из способов, используя подводящие упражнения при обучении технике плавания разными способами.</li> <li>3. Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на дистанции 50 м (без учета времени).</li> <li>4. Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на дистанции 50 м (без учета времени).</li> <li>5. Демонстрация техники плавания способом брасс на дистанции не менее 15 м (без учета времени).</li> <li>6. Демонстрация техники плавания способом баттерфляй на дистанции не менее 15 м (без учета времени).</li> <li>7. Проплыть дистанцию 50 м кролем на груди (с регистрацией времени).</li> </ol> <p>Контролировать состояние занимающихся во время проведения занятия.</p>
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в		

соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

ОПК-3.1	Разрабатывает и применяет совместные и индивидуальные программы обучения и воспитания для обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	<b>Тесты проверки усвоения учебного материала</b> 1. методы обучения делятся на: а) словесные, наглядные практические; б) наказания, поощрения; в) строго регламентированного упражнения. 2. какие принципы не являются принципами обучения: а) доступности, индивидуализации; б) систематичности, сознательности и активности; в) накоплении и реализации. 3. Средства обучения в плавании: а) игры и развлечения на воде, физические упражнения; б) природные факторы; в) тренажеры. 4. Задачи обучения плаванию в дошкольных учреждениях: а) ознакомление с водной средой; б) спортивное совершенствование; в) формирование прикладных навыков плавания. 5. Задачи обучения плаванию в младшем школьном возрасте: а) укрепление здоровья, начальное обучение спортивным способам плавания; б) спортивное совершенствование; в) формирование установок на рекордные достижения. 6. Задачи обучения плаванию в среднем и старшем школьном возрасте: а) укрепление здоровья, углубленное обучение и спортивное совершенствование; б) привитие гигиенических навыков; в) адаптация к водной среде. 7. Приемы искусственного дыхания пострадавшего на воде: а) «рот в рот», «рот в нос»; б) декомпрессия; в) пневмотахометрия. 8. Каким способом не осуществляют транспортировку тонущего? а) за ноги; б) за волосы, в) за руки. 9. К документам планирования работы по плаванию относятся: а) бизнес-план; б) технологический план; в) план-конспект урока.
---------	---	--

		<p>10. Главный судья соревнований, рефери имеет право:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) изменить положение о соревнованиях;</li><li>б) отменить соревнования;</li><li>в) опротестовать результаты работы мандатной комиссии.</li></ul> <p>11. Что не входит в обязанности судьи при участниках:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) проверка готовности участников к заплыву;</li><li>б) вывод участников соревнований на парад;</li><li>в) фиксирование результатов заплыва.</li></ul> <p>12. Что не является нарушением правил соревнований при прохождении дистанции участником:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) подтягивание за разделительную дорожку;</li><li>б) финиширование не на своей дорожке;</li><li>в) остановка у поворотной стенки.</li></ul> <p>13. Что не входит в обязанности судьи – стартера?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) подача предварительной и исполнительной команд старта;</li><li>б) определение фальстарта;</li><li>в) определение порядка финиша участников заплыва.</li></ul> <p>14. Кто контролирует расстояние прохождения дистанции под водой после старта и поворота участником заплыва?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) судья хронометрист;</li><li>б) судья на финише;</li><li>в) судья на дистанции.</li></ul> <p>15. Что является нарушением правил участником на соревновании при плавании способом брасс?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) одновременная работа руками и ногами;</li><li>б) попеременная работа руками, ногами;</li><li>в) короткий гребок руками.</li></ul> <p>16. Кто из судей фиксирует порядок прихода участников заплыва на финише?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) судья хронометрист;</li><li>б) судья на финише;</li><li>в) судья на дистанции.</li></ul> <p>17. Кто из судей выносит решение о дисквалификации пловца?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) судья информатор;</li><li>б) главный судья, рефери;</li><li>в) главный секретарь.</li></ul> <p>18. Какое расстояние после старта и поворота имеет право проплыть под водой участник при плавании способом брасс?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) 15 метров;</li><li>б) 10 метров;</li><li>в) сколько сможет.</li></ul>
--	--	--

		<p>19. Порядок прохождения отрезков дистанции в комплексной плавании:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) баттерфляем, на спине, брассом, вольным стилем;</li><li>б) на спине, брассом, баттерфляем, вольным стилем;</li><li>в) вольным стилем, баттерфляем, брассом, на спине.</li></ul> <p>20. Сроки подачи протеста:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) не позднее 30 минут;</li><li>б) не позднее 1 часа;</li><li>в) не позднее 1,5 часа.</li></ul> <p>21. Какой вид спортивного плавания не входит в программу официальных соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) кроль на груди;</li><li>б) кроль на спине;</li><li>в) кроль на боку;</li><li>г) брасс;</li><li>д) баттерфляй.</li></ul> <p>22. Кто является самым титулованным пловцом в мире?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) Владимири Сальников;</li><li>б) Александр Попов;</li><li>в) Майкл Фелпс;</li><li>г) Джонни Вейсмюлер;</li></ul> <p>23. Какое физическое качество воды больше всего влияет на плавучесть тела?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) теплопроводность;</li><li>б) текучесть;</li><li>в) теплоемкость;</li><li>г) плотность.</li></ul> <p>24. Почему в морской воде человеку легче удержаться на ее поверхности?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) морская вода теплее речной;</li><li>б) в морской воде легче дышать;</li><li>в) морская вода менее плотная;</li><li>г) плотность морской воды выше пресной.</li></ul> <p>25. Какое положение тела в воде считается обтекаемым?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) лежа на груди ноги в стороны, руки вместе;</li><li>б) лежа на груди руки в стороны, ноги вместе;</li><li>в) лежа на груди руки и ноги вместе</li></ul> <p>Практическое задание:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1. Выполнить норматив по транспортировке утопающего. Оказать первую медицинскую помощь.</li><li>2. Составить положение по проведению соревнований по плаванию (Чемпионат или Спартакиада МГТУ). Цели и задачи, место и сроки, организаторы, участники,</li></ul>
--	--	--

		<p>программа, подведение итогов, награждение, форма заявок).</p> <p>3. Составить отчет о проведении соревнований по плаванию.</p> <p>4. Составить конспект занятия по плаванию для студентов.</p> <p>5. Провести урок 45 минут со студентами группы по плаванию, используя подготовительные, подводные и основные упражнения по обучению технике плавания разными способами.</p>
--	--	--

**Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «**Теория и методика плавания**» включает теоретические вопросы в форме теста на образовательном портале, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений навыками, проводится в форме зачета с оценкой.

**Показатели и критерии оценивания экзамена:**

- на оценку «**отлично**» (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
- на оценку «**хорошо**» (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
- на оценку «**удовлетворительно**» (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся



испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку «**неудовлетворительно**» (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку «**неудовлетворительно**» (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

## Приложение 3

### 1. Правила посещения бассейна

Во всех бассейнах существуют правила пользования. В основном они одинаковы, за исключением некоторых различий.

- сменная обувь (сланцы) должны быть чистыми. При выходе из душевой на чашу бассейна обычно есть мойка для ног, в которой можно дополнительно сполоснуть сланцы от налипшего мусора (волосы и т.п.).

- перед началом занятия обязательно принять душ с мылом (гелем) и мочалкой.

- пить воду из бассейна не рекомендуется. Если у Вас напряженная тренировка, то принесите ее в спортивной фляжке.

- категорически запрещается посещать бассейн в алкогольном опьянении. Это может привести к трагедии.

- нельзя приходить в бассейн с открытыми ранами.

- нельзя использовать мази и крема, а также духи и туалетную воду, запах которых будет неприятен для посетителей.

- не ешьте лук, чеснок и редьку.

- передвигаться по бортику бассейна только спокойным шагом.

- приступать к выполнению заданий в воде можно только по разрешению преподавателя.

- на воде вести себя предельно внимательно к другим занимающимся, не создавая им дополнительных помех.

- покидать ванну бассейна без разрешения преподавателя нельзя.

- по окончании занятия обязательно сполоснуться в душе.

### 2. Рекомендации по составлению документации по соревнованиям по плаванию:

- вся документация готовится на примере проведения Спартакиады МГТУ по плаванию;

- в положении о соревнованиях обязательно указать команды, количественный состав, дистанции и условия проведения соревнований, награждение и др. пункты;

- в именную и техническую заявки включить студентов своей группы;

- смету соревнований составлять с учетом положения о соревнованиях: определить сколько нужно наградной продукции;

- заполнить карточки участников, используя данные технической заявки.

### 3. Рекомендации по составлению конспекта урока по плаванию.

**Конспект урока** — подробное и полное изложение содержания и хода урока, отражающее совместную деятельность преподавателя (тренера) и учащихся. Конспект нужен для подготовки к уроку, так как работа над ним помогает систематизировать учебный материал, выстроить логическую последовательность его изложения, уточнить формулировки и понятия, определить соотношение звеньев урока.

Конспекты уроков составляются студентами педагогических вузов во время педагогических практик, начинающими педагогами, а также опытными педагогами во время подготовки открытых уроков.

Форма написания конспекта не имеет каких-либо регламентаций по его оформлению. Опыт работы преподавателей показывает, что в конспекте полезно оставлять большие поля для различных замечаний по ходу урока (вопросы к ученикам, даты, термины, наглядные пособия). Все это позволяет достичь четкости и выразительности на уроке, сделать объяснение и показ нового более ярким, эмоциональным и убедительным. Дословная запись даёт возможность подготовиться к свободному (без использования конспекта урока) изложению материала на уроке.

**Конспект отражает основные этапы урока:**

- организационный момент;
- постановка цели урока;
- опрос обучающихся по заданному на дом материалу (если таковой имеется);
- объяснение нового материала;
- закрепление учебного материала;
- задание на дом.

**Требования к конспекту:**

- цель, задачи и методы должны соответствовать теме учебного занятия и возрасту учащихся;
- цель и задачи должны быть четко сформулированными и достижимыми;
- важным элементом является наличие мотивации к изучению той или иной темы;
- ход учебного занятия должен способствовать последовательному достижению цели и реализации поставленных задач.

**Любой урок или занятие делятся на следующие части:**

- подготовительная или вводно-подготовительная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

**3. Рекомендации по расчету моторной плотности урока.**

Одним из показателей эффективности урока является его плотность. Чем рациональнее используется время на уроке, тем выше плотность. Плотность урока имеет существенное значение, поскольку она оказывает влияние на нагрузку, на выполнение поставленных перед уроком задач, на успешное выполнение учебной программы.

При подготовке к уроку учитель обязан продумать до мельчайших подробностей план проведения урока и решить, где должен быть просто показ упражнения, где подробное объяснение с показом, а где только распоряжение или команда.

**Моторная плотность урока** – это отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока. Для расчёта моторной плотности (МП) необходимо время выполнения физических упражнений умножить на 100% и разделить на общее время урока.

$$\text{Моторная плотность} = \frac{\text{Время выполнения физических упражнений} * 100}{\text{время урока}}$$

Например, установлено, что суммарное время, затраченное учащимися на выполнение физических упражнений, равно 25 минут (оставшиеся 15 минут были затрачены на объяснение преподавателя, подготовку мест занятий, интервалы отдыха и т.п.)

В этом случае моторная плотность урока будет равна:

$$\text{МП} = \frac{25 \text{ минут} * 100\%}{40 \text{ мин.}} = 62,5\%$$

Моторная плотность в процессе урока постоянно меняется. Изменения можно объяснить, прежде всего, различием содержания применяемых упражнений, местом их использования и методами их применения. Показатели моторной плотности меняются также и в зависимости от типа урока. Так, на уроках совершенствования техники движений и развития физических качеств оно может достигать 70 – 80%, а на уроках разучивания двигательных действий и формирования знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность занимающихся, моторная плотность может находиться на уровне 50%.

#### **4. Рекомендации при изучении техники спортивных способов плавания:**

- четко и правильно выполнять подводящие упражнения на суше (бортике бассейна), все движения должны быть осмысленными;
- при выполнении упражнений в воде лучше выбрать медленный и средний темп;
- следить за дыханием оно должно быть комфортным, обязательно выполнять выдох в воду за исключением плавания на спине;
- наличие большого количества брызг указывает на неправильную технику плавания;
- как бы не было Вам трудно нужно проплыть каждый отрезок (длина бассейна без остановок), но сохраняя для себя комфортную скорость плавания.