



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**

**Уважаемый студент!**

В связи с карантином и переходом на дистанционное обучение, вам необходимо выполнить следующие задания:

1. Законспектировать теоретический материал в тетрадь
2. Выполнить практические задания

По окончании карантина представить выполненные работы преподавателю.

Перечень тем для самостоятельного изучения 2 курс (гр. 922)

Преподаватель *Ефимкина М.В.* тел. 8-9252598138, [efi12@yandex.ru](mailto:efi12@yandex.ru)

Урок № 63-74

№ занятия	Наименование разделов, тем занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Самостоятельная работа студента
63	Задачи средства и методы технической подготовки	1 ч.	Урок- лекция	
64	Этапы технической подготовки	1 ч.	Урок -лекция	
65	Показатели эффективности технической подготовки	1 ч.	Урок -лекция	
66	Методика обучения технике	1 ч.	Урок- лекция	Составить план-конспект по ИВС для группы НП
67	Методика совершенствования техники	1 ч.	Урок- лекция	
68	Техническая подготовка на начальном этапе	1 ч.	Урок -лекция	Задачи психологической подготовки
69	Техническая подготовка на тренировочном этапе	1 ч.	Урок- лекция	Способы снятия предстартового напряжения
70	Техническая подготовка на этапе СС	1 ч.	Урок -лекция	Способы снятия предстартовой лихорадки
71	Техническая подготовка на этапе ВСМ	1 ч.	Урок -лекция	Способы снятия предстартовой апатии
72	Типичные ошибки в технике	1 ч.	Урок -лекция	Психологические тесты

73	Анализ технических действий спортсмена	1 ч.	Урок- лекция	Визуализация как средство психологического настроя
74	Индивидуальные особенности техники спортсмена в ИВС	1 ч.	Урок -лекция	Дайте характеристику проекта подготовки в ДЮСШ

Учебно-методический комплекс создан Вам в помощь при выполнении домашнего задания и подготовки к текущему и итоговому контролю по модулю.

### **Тема 3.1. Техническая подготовка спортсменов в избранном виде спорта**

#### **Последовательность обучения упражнениям на технику**

##### **Общая схема и этапы обучения плаванию**

Методика обучения плаванию зависит от возраста и индивидуальных особенностей обучаемых, поставленных задач, условий обучения и др. В общих же чертах (за исключением возраста примерно до 5 лет) методика обучения плаванию принципиально не отличается. Наиболее благоприятный возраст для овладения навыком плавания — это 6–8–10 лет. В дальнейшем также не должно возникать проблем, однако следует учитывать, что быстрое и качественное освоение новых двигательных умений и навыков идет в определенные возрастные периоды. Поэтому желательно не откладывать начало обучения плаванию на более поздние сроки. Однако и взрослый человек, особенно под руководством инструктора или тренера, беспрепятственно может научиться плавать, пусть и с некоторыми сложностями, связанными с уже совершенно другой реакцией его организма на процесс обучения и овладение новым двигательным действием, нежели в периоды интенсивного развития организма.

Естественно, что набор средств и методов и их сочетание в том или ином случае будут различаться. Однако методика обучения плаванию имеет общую схему, где идет последовательное изучение отдельных элементов изучаемого способа и их согласование, и последовательность этапов. Методика, основанная на обучении спортивным способам плавания, является достаточно эффективной и пригодной для массового обучения навыку плавания.

***Общая схема в обучении спортивным способам плавания выглядит следующим образом:***

- 1) обучение дыханию;
- 2) обучение работе ног;
- 3) обучение согласованию дыхания с работой ног;
- 4) обучение работе рук;
- 5) общее согласование работы ног, рук и дыхания.

Основной смысл схемы — последовательное изучение элементов.

Основное правило — без достаточно прочного освоения и закрепления одного элемента или согласования элементов не стоит переходить к следующему.

Следует также отметить, что приведенная общая схема не является основанием для того, чтобы, например, во время изучения техники работы ног, полностью

игнорировать работу рук. Речь идет о преимущественной направленности изучения одних элементов перед другими.

Данная схема вполне логична и давно уже апробирована при обучении спортивным способам плавания. Она же должна стать основой и для обучения в прикладных и других целях.

Слишком поспешное и быстрое обучение плаванию, включая так называемым облегченным способам с высокоподнятой головой над водой (об этом говорится во многих учебных изданиях по плаванию) приводит к искажению самого навыка плавания. В данном случае основной его элемент — дыхание — не освоен и, соответственно, неправильно работают ноги, а в большинстве своем, особенно при плавании кролем на груди, они совсем не работают.

В качестве примера можно привести сдачу контрольных нормативов по плаванию абитуриентами при поступлении в институт физической культуры, которые, с одной стороны, укладываются во временной норматив на дистанции 100 м вольным стилем, с другой (а как правило, все плывут чем-то подобным кролю на груди), они просто истязают себя, так как работают одни руки, голова находится на поверхности, пловец пытается увернуться от брызг, ноги не работают, а в связи с подниманием головы над поверхностью воды ноги опускаются еще ниже и создают вместе с туловищем колоссальное сопротивление своему движению.

Самое интересное, что если бы дистанция была не 100, а 150–200 м, то многие просто не финишировали бы. И практика работы со студентами подтверждает это. Такой «простонародный» или «облегченный» способ плавания не может являться эффективным и надежным, особенно в сложных и критических ситуациях. Часто не умеющие плавать люди в качестве оправдания заявляют, что «на водоемах тонут в большинстве своем умеющие плавать, а кто не умеет — не заходят в воду вообще». В какой-то степени они правы, только скорее всего эти «умеющие плавать» по большому счету и не умели плавать, а лишь кое-как держались на воде, не умея дышать и согласованно работать руками и ногами.

Не научившись правильно дышать в воде, потом очень сложно поставить работу ног, совершенствовать физические качества с помощью плавательных тренировок и занятий.

Человек, не способный делать выдох в воду и ритмично дышать, при преодолении дистанции или плавательного отрезка начинает задерживать дыхание с неодинаковой периодичностью, пытаться остановиться для вдоха или найти промежуток между брызгами и волной, однако, учитывая выполняемую физическую работу, потребность в дыхании будет возрастать с каждой секундой. Поэтому обучение способности держаться на воде должно проходить именно по приведенной выше схеме без нарушения ее последовательности. Пусть даже плавательные движения научившегося плавать будут неловкими и «корявыми», а

скорость незначительная, самое главное, чтобы при плавании он ритмично дышал, мог делать выдохи в воду, т. е. комфортно себя чувствовал в водной среде.

*Весь же процесс обучения плаванию каким-либо способом*

*условно делится на четыре этапа. На такие же 4 этапа может разбиваться обучение отдельному движению (элементу).*

**1-й этап — формирование первоначального представления о способе плавания.**

На этапе осуществляется предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела и дыхание, характер гребковых движений), используя показ техники изучаемого способа плавания лучшими пловцами, включая демонстрацию учебного видеофильма и использование средств наглядной агитации (плакатов, рисунков, фотографий и др.). Таким образом, у детей создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.

**2-й этап — разучивание отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.**

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела и дыхание, движения ногами, согласование движений ног с дыханием, движения руками, согласование всех движений, т. е. по общей схеме обучения спортивным способам плавания. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца).

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

— ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

— изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);

— изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

В связи с быстрой утомляемостью на этапе разучивания обычно целесообразно давать большой объем нагрузки в отдельном занятии, число повторений нового действия определяется, прежде всего, возможностью обучающегося улучшать движения при каждой попытке.

**Основными причинами грубых искажений двигательного акта на этапе его разучивания бывают:**

1. Недостаточная физическая подготовленность. Анализируется характер искажения техники движения, преподаватель в первую очередь должен установить, какое из физических качеств недостаточно развито, и в зависимости от этого определить дополнительные задания, которые предусматривали бы подготовительные упражнения;
2. Боязнь. Эмоции страха бывают причиной чрезмерного напряжения мускулатуры и ограничения амплитуды движений, что нередко наблюдается при непривычных перемещениях тела в пространстве;
3. Недостаточное понимание двигательной задачи. По этой причине могут быть допущены самые разнообразные ошибки. Устраняются же они достаточно доходчивым объяснением, качественной демонстрацией, методами активизации внимания и углубленного осмысления двигательной задачи;
4. Недостаточный самоконтроль движений;
5. Дефекты в исполнении предыдущих частей действия. Эти дефекты устраняют, исправляя ошибочную фазу действия, если оно, естественно, поддается расчленению;
6. Утомление. Начальные попытки выполнить новое действие быстрее приводят к утомлению, чем выполнение его на последующих этапах. Это обязывает особенно тщательно соблюдать здесь меру повторений;
7. Отрицательный перенос навыков. Основной путь предупреждения или ослабления его заключается в рациональной последовательности обучения
8. Неблагоприятные условия выполнения действий (плохой инвентарь или оборудование, метеорологические условия и т.д.).

Всего вышперечисленного можно избежать при методически грамотном построении тренировочного (учебного) процесса, опираясь на общепедагогические принципы обучения.

**3-й этап — закрепление и работа над ошибками.** На этом этапе необходимо обеспечить оптимальное владение двигательным действием в условиях его практического применения и своевременно начать исправление возможных

ошибок, так как повторность в упражнениях создает предпосылки для закрепления ошибок на уровне стереотипа.

Основные задачи обучения на этом этапе:

1. Углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия;
2. Уточнить технику действия по её пространственным, временным и динамическим характеристикам выполнения движений в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых;
3. Нивелировать имеющиеся ошибки;
4. Создать предпосылки вариативного выполнения действия.

На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

Повторное исполнение со стереотипными ошибками, а тем более ухудшение качества движений является сигналом к перерыву для отдыха и осмысливания действия. Без непрерывного повторения, разумеется, невозможно обойтись в большинстве действий с циклической структурой. В этих случаях корректируют технику по ходу движений или при кратковременных остановках.

#### **4-й этап — углубленного разучивания и совершенствования.**

Современная техника плавания чрезвычайно вариативна. Она постоянно развивается и совершенствуется.

На этапе углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования преследуется цель — довести первоначальное владение техникой действия до относительно совершенного.

Задачи:

1. Закрепить навык владения техникой действия;
2. Расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
3. Завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей и её дальнейшее совершенствование на основе развития физических качеств.

Обучение на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения, а затем перехода его в навык. Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения действия или его частей с направленным внесением изменений в движения. При этом система движений изменяется не во всех фазах. Ряд фаз, выполняемых правильно, повторяется без значительных изменений и постоянно автоматизируется. По мере отработки техники число автоматизированных компонентов движений увеличивается, что и определяет переход двигательного



умения в навык. К концу этой стадии функциональная система действия, приобретает стационарный характер, упрочняется системность протекания нервно-регуляторных процессов. Характерно и то, что ведущая роль в системе афферентации при управлении движениями переходит к двигательному анализатору, «мышечному чувству» (И.П. Павлов, П.К. Анохин и др.). Согласно физиологическим представлениям, на этой стадии формирования навыка происходит его закрепление, тончайшая специализация и упорядочение центрально-нервных регуляторных процессов, что позволяет тонко дифференцировать движения.

Уточненная на предыдущем этапе обучения и в значительной части автоматизированная система движений ещё не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам. На данном этапе предстоит упрочить сформировавшийся динамический стереотип, лежащий в основе навыка, и вместе с тем увеличить его подвижность, определяющую возможность приспособления действия различным изменениям внешних условий. При этом в зависимости от характера двигательных действий на этой стадии можно выделить относительно самостоятельную фазу закрепления навыка, или закреплять навык, одновременно увеличивая его варианты, либо частично перестраивая технику в связи с развитием физических качеств.

Главным средством совершенствования техники каждом из этапов является скоростные упражнения на коротких отрезках, выполняемые по элементам и в координации.

При обучении и совершенствовании техники спортивных способов плавания необходимо обеспечивать постепенный переход к более совершенным ее фазам. С момента, когда в тренировке пловца начинают широко применяться большие нагрузки, его техника и стиль находятся в прямой зависимости от состояния всего организма. Сильно утомленный пловец на какое-то время утрачивает лёгкость движений, теряет обычную их согласованность. По мере восстановления сил спортсмена, техника не только возвращается в исходное состояние, но и претерпевает ряд сложных качественных изменений, которые сопровождаются повышением скоростных абсолютных возможностей пловца.

Для обучения технике или её совершенствованию отводится всё занятие или его часть. Так, урок с новичками целиком посвящается обучению, а для шлифовки стиля плавания мастера спорта, иногда достаточно несколько замечаний тренера во время выполнения скоростных упражнений.

### **Изучение подготовительных упражнений по освоению с водой**

**Подготовительные упражнения для освоения с водой** помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся (уровень воды – примерно по пояс, по грудь). К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

- упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;
- упражнения для обучения дыханию;
- погружение, всплывание и лежание;
- скольжения;
- прыжки в воду.

Упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды.

Выполнение данных упражнений позволяет занимающимся освоиться в непривычной среде, преодолеть психологический барьер страха, ознакомиться со свойствами воды, почувствовать ее плотность и возможность опоры о нее при гребках, ориентироваться в водной среде.

К упражнениям данной группы относят:

- хождения и бег по дну в различных направлениях и положениях – спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами;
- выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полуприседа, с захватом коленей, с махом руками и т. д.);
- движения руками («полоскание белья» - движения рук перед собой различной интенсивности и направления, пишем «восьмерки» - гребковые движения руками по криволинейным траекториям, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду и т. д.);
- движения ногами (поочередные движения ногами – вперед, назад, в сторону).

Упражнения для обучения дыханию.

Главный смысл подготовительных упражнений по освоению с водой (как на суше, так и в воде) заключается в первую очередь не в имитационных движениях конечностями (что является великим заблуждением), а в овладении правильным дыханием.

Дыхание – самый важный элемент в обучении плаванию. Без его освоения невозможно обучиться спортивным способам плавания. А приобретенный навык плавания без способности делать выдох в воду очень ненадежен и накладывает некоторые сложности как на освоение различной техники плавания, так и на возможность человека держаться на воде во время волны, ветра, при попадании брызг, неожиданном погружении и т. д.

Для обучения основам дыхания в воде необходимо освоить следующие умения:

- открывать глаза под водой;

- задерживать дыхание на вдохе;
- дышать выдох-вдох и задерживать дыхание на вдохе;
- делать выдохи в воду.

### **Упражнения для кроля на груди**

#### **Методика обучения плаванию способом кроль на груди**

Способ кроль на груди является наиболее доступным и относительно легким в освоении. Продолжительность обучения зависит от поставленных задач, условий обучения и индивидуальной подготовленности обучаемых. Методика обучения способу кроль на груди основана на учете педагогических принципов, использовании средств и методов в обучении плаванию, общей схеме в обучении и этапах, описанных выше. Вместе с выполнением общеразвивающих и общеподготовительных упражнений по освоению с водой для изучения кроля на груди используются упражнения, которые объединяются по своей направленности в комплексы.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием на суше

1.И.п. — стоя руки вверх, голова между руками. Быстрый семенящий бег на месте, незначительно сгибая ноги в коленных суставах и не отрывая носки от пола.

2.И.п. — сидя на скамейке (или на краю бортика бассейна) с опорой руками сзади. Быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

3.И.п. — лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки вперед ладонями вниз (голова между руками). Прогнуться и, глядя на кисти рук, выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

4.И.п. — лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, голова опущена лицом вниз. Выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

5.И.п. — лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки вперед ладонями вниз (голова между руками). Выполнять попеременные движения ногами, во время движений ног повернуть голову лицом в сторону руки, вытянутой у бедра, сделать выдох–вдох, затем повернуть голову в и.п. и задержать дыхание, продолжая попеременные движения ногами.

При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы движения выполнялись почти прямыми и оптимально напряженными ногами от бедра, а носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь.

**Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде**

- 1.И.п. — лежа на груди с опорой руками о бортик или дно бассейна (подбородок на поверхности воды). Быстрые попеременные движения ногами кролем.
  - 2.И.п. — руки вперед ладонями вниз, голова между руками. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем.
  - 3.И.п. — одна рука вперед, другая у бедра, голова между руками. В скольжении на груди — быстрые попеременные движения ногами кролем.
  - 4.И.п. — обе руки у бедер. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду.
  - 5.И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на поверхности.
  - 6.И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, выдох в воду через 2–4 удара ногами, пловец смотрит вперед.
  - 7.И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, выдох в воду, вдох с помощью поворота головы, раз в одну сторону, раз в другую.
  - 8.И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем на задержке дыхания, голова опущена в воду.
  - 9.И.п. — на груди, с плавательной доской в одной руке, другая — вдоль туловища, прижата к бедру. Быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с поворотом головы в сторону прижатой к туловищу руки, выдох в воду.
- Комплекс упражнения для обучения движениям руками и согласованию с дыханием на суше**
- 1.И.п. — стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения руками вперед («мельница вперед»).
  - 2.И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая назад (смотреть на кисть вытянутой вперед руки). Движения руками, как при кроле на груди.
  - 3.И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая назад. Растягивать резиновый амортизатор.
  - 4.И.п. — стоя лицом к опоре (например, рейка гимнастической стенки), одна рука вперед ладонью вниз. Давление на опору (3–4 с) ладонью, держа кисть плоско и оптимально напряженно.
  - 5.И.п. — стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, смотреть вниз–вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием.
  - 6.И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая назад. Движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием.

## **Комплекс упражнений для обучения движениям руками и согласованию с дыханием в воде**

1.И.п. — стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), подбородок на поверхности воды, одна рука вперед, другая сзади, смотреть вперед. Движения руками, как при плавании кролем, с передвижением по дну (главным образом за счет гребков руками).

2.Предыдущее упражнение, но лицо опущено в воду (дыхание задержано на вдохе).

3.И.п. — стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), руки опираются о колени, плечевой на поверхности воды, лицо опущено в воду. Дыхание, как при плавании кролем (поворот головы лицом в сторону — вдох, поворот головы лицом вниз — продолжительный выдох в воду).

4.И.п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками кролем на груди в скольжении после отталкивания от бортика или дна бассейна (сделать несколько движений).

5.Плавание с помощью движений руками кролем с надувным кругом или доской между бедрами.

### **Комплекс упражнений по общему согласованию движений на суше**

1И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля.

2.И.п. — лежа на груди прогнувшись, руки согнуты в локтевых суставах, кисти прижаты к плечам. Движения локтями, как при плавании кролем на груди («плавание кролем на локтях»), в сочетании с попеременными движениями ногами в ритме шестиударного кроля.

3.И.п. — стоя в наклоне вперед, обе руки вытянуты вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля (на «раз–два–три» выполняется гребок, на очередные «раз–два–три» — движение руки «над водой»).

4.И.п. — стоя в наклоне вперед, обе руки вытянуты вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля, активный вдох в сторону «гребковой» руки.

5И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля в сочетании с дыханием.

### **Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде**

1И.п. — стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля.

2. Скольжение (одна рука вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и последующим присоединением движений руками кролем на груди (сделать три цикла движений).

3. Плавание кролем с полной координацией на задержке дыхания после отталкивания от бортика бассейна из и.п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Довести количество полных циклов движений до пяти.

4. Плавание кролем на задержке дыхания с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вытянута вперед. Повторить упражнение, но с гребками другой рукой.

5. И.п. — лежа на груди, доска в вытянутых руках, два гребка слева, два гребка справа, выдох в воду, вдох в сторону работающей руки.

6. Плавание кролем с попытками поворачивать голову в сторону и выполнять один вдох-выдох на два-три полных цикла движений рук. Постепенно перейти на один вдох-выдох на каждый полный цикл движений руками (в левую или правую стороны — по выбору ученика).

Комплекс упражнений по уточнению и закреплению техники

1. Плавание кролем на груди с помощью движений руками с надувным кругом или доской между бедрами.

2. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами с различным положением рук (обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

3. И.п. — лежа на груди, одна рука вытянута вперед, другая прижата у бедра. Смена положения рук через 6–8 ударов ногами, вдох с помощью поворота головы в сторону или подъема вперед.

4. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки) — после 5–7 гребков поменять и.п. рук и т. д.

5. Плавание шестиударным и двухударным кролем с полной координацией движений с задержкой дыхания на входе (отрезки не более 12 м) и с обычным дыханием.

На начальном этапе следует индивидуально подходить к исправлению ошибок и соответственно корректировать в зависимости от этого набор упражнений.

Темы рефератов и презентаций:

-упражнения для кроля на груди.

## **Упражнения для кроля на спине**

### **Методика обучения плаванию способом кроль на спине**

Имитационные упражнения для обучения движениям ногами на суше в кроле на спине такие же, как и в кроле на груди.

*Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде*

- 1.И.п. — лежа на спине с опорой руками о бортик бассейна. Попеременные движения ногами кролем.
- 2.В скольжении на спине, руки у бедер — попеременные движения ногами кролем.
- 3.В скольжении на спине — одна рука вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами кролем.
- 4.Плавание на спине с помощью движений ногами кролем с плавательной доской в вытянутых вперед руках (голова затылком у заднего края доски).

*Комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше*

- 1.И.п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз. Круговые движения руками назад («мельница назад»).
- 2.Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.
- 3.И.п. — лежа на спине на узкой скамейке, одна рука вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем на спине.
- 4.И.п. — лежа на спине на узкой скамейке, одна рука вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем на спине, в согласовании с дыханием.

*Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде*

- 1.Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками до бедер (сделать два–три цикла движений).
- 2.Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и 2–3 гребков одной рукой, другая вытянута вперед. Усложнить упражнение: выполнять поочередно 2–3 гребка одной и 2–3 другой рукой.
- 3.Плавание на спине с помощью движений ногами кролем из и.п. — руки вытянуты за головой, 2 гребка левой, 2 гребка правой, 1 гребок одновременно 2 руками.

4.Плавание кролем на спине с помощью движений руками и с надувным кругом или дощечкой между бедрами.

### **Комплекс упражнений по общему согласованию движений на суше**

1.И.п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз. Движения руками, как при плавании кролем на спине, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля.

2.И.п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз. Движения руками, как при плавании кролем на спине, с семенящим бегом на месте.

3.И.п. — руки вдоль туловища. Круговые движения рук, левая вперед, правая назад, с разворотом туловища. Выдох в момент встречи рук над головой, вдох — в положении их вдоль туловища.

### **Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде**

1.Выполнить скольжение (одна рука вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и последующим присоединением движений руками кролем на спине (сделать 2–3 цикла движений).

2.И.п. — на спине, руки вытянуты за головой, ноги работают кролем, 2 гребка левой рукой, два гребка правой, один гребок двумя руками вместе.

3.И.п. — на спине, руки вытянуты за головой, ноги работают кролем, через каждые 6–8 ударов ногами правая рука делает гребок и фиксируется у бедра, далее возвращается в и.п., левая повторяет то же самое.

4.Плавание кролем на спине различных отрезков.

### **Комплекс упражнений по уточнению и закреплению техники движений**

После того как ученики освоят при плавании на спине энергичный гребок почти прямой рукой и научатся проплывать не менее 50 м, следует переходить к освоению гребка рукой со сгибанием и разгибанием ее в локтевом суставе. При этом необходимо следить за:

1)оптимальной (на первых порах умеренной) степенью сгибания руки;

2)ее относительной жесткостью в локтевом суставе;

3)опережающим движением кисти по отношению к локтю.



Необходимо постепенно увеличивать так называемую глубину начала гребка (фаза захвата воды) и его окончания.

На этом этапе обучения рекомендуются следующие упражнения.

### **На суше**

- 1.И.п. — стоя спиной к стене на расстоянии 20–30 см от нее, одна рука вверх и касается стенки ребром ладони, другая вниз и касается стенки ладонью. Выполнять движения руками, как при плавании кролем на спине (со сгибанием их в локтевых суставах), одновременно отрывая кисти обеих рук от стенки во время «гребка» и движения «над водой» и вновь одновременно касаясь стенки ребром ладони одной руки в момент ее «входа в воду» и ладонью другой в момент завершения «гребка».
- 2.Предыдущее упражнение, но лежа на спине вдоль узкой скамейки.

### **В воде**

- 1.Плавание кролем на спине с помощью движений руками с надувным кругом или доской между бедрами.
- 2.Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различным положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра).
- 3.Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение.
- 4.Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно.
- 5.Плавание кролем на спине.

Темы рефератов и презентаций:

-упражнения для кроля на спине

## **Упражнения для брасса**

### **Методика обучения плаванию способом брасс**

При обучении технике плавания брассом основная сложность состоит в разучивании движений ногами. Необходимо следить за плавным сгибанием ног, быстрым разворотом стоп носками в стороны, энергичным разгибанием и сведением ног, симметричности выполняемых движений.

### **Комплекс упражнений для обучения движениям ногами на суше**

- 1.И.п. — стоя боком к стенке и опираясь о нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны «до отказа». Приседания, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола.
- 2.И.п. — стоя боком к стенке и опираясь о нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны «до отказа». Выполнить полуприсед, затем выпрыгивания вверх из полуприседа.
- 3.И.п. — сидя на полу (рис. 1) или на краю скамейки с опорой руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, сгибая их, разводя колени в стороны и волоча пятки по полу; развернуть носки в стороны: описывая стопами полукруг, соединить ноги и вытянуть их.
- 4.И.п. — лежа на груди на скамейке. Движения ногами, как при плавании брассом, с помощью преподавателя (стоит со стороны ног). Подтягивание ученик производит самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны преподаватель берет руками стопы и помогает принять нужное и.п. перед отталкиванием, затем, не выпуская ног упражняющегося, помогает ему правильно воспроизвести гребковое движение и соединить ноги вместе.
- 5.И.п. — лежа на груди на скамейке. Движения ногами, как при плавании брассом.
- 6.И.п. — лежа на груди на скамейке тренажера, движения ногами брасс, используя амортизаторы тренажера.

### **Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде**

- 1.И.п. — стоя на глубине по пояс боком к стенке и опираясь о нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны «до отказа». Приседания, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола.
- 2.И.п. — стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик. Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и взяться рукой за стопу этой ноги, разворачивая ее носком в сторону «до отказа» (рука и нога — одновременно). Отпустить стопу и сделать рабочее движение одной ногой до соединения с другой, как при плавании брассом. Повернуться другим боком к стенке и выполнить то же другой ногой.

3. Передвижение по дну бассейна прыжками, пятки вместе, носки развернуты в стороны («пингвины»).
4. И.п. — сидя в воде на небольшой глубине (подбородок над водой) с опорой руками о дно сзади, имитация движений ногами брасс (рис. 2).
5. И.п. — на груди на небольшой глубине (подбородок над водой) с опорой руками о дно, движения ногами брассом.
6. И.п. — на груди (или на спине) с поддержкой преподавателя. Движения ногами брассом (рис. 2).
7. И.п. — лежа на спине с опорой руками о бортик. Движения ногами, как при плавании брассом.
8. И.п. — лежа на груди с опорой руками о бортик. Движения ногами, как при плавании брассом (рис. 2).
9. В скольжении на груди, руки вперед — движения ногами брассом (выполнить два–три цикла движений).
10. В скольжении на спине, руки у бедер — движения ногами брассом (выполнить два–три цикла движений).
11. Плавание с помощью движений ногами брассом, руки вперед, с плавательной доской в руках и без нее.

### **Упражнения для баттерфляя**

#### **Методика обучения плаванию способом баттерфляй**

Изучение основных элементов техники плавания способом баттерфляй (дельфин) не представляет для детей особого труда, если они до этого освоили технику плавания кролем на груди и на спине. Движения руками при плавании баттерфляем включают многие элементы, сходные с движениями руками, как при плавании кролем на груди.

Одновременный гребок двумя руками, как при плавании баттерфляем, многие ученики могут разучить даже быстрее попеременных гребков руками при плавании кролем. Общие элементы техники отмечаются и в работе ног при плавании баттерфляем и кролем на груди и на спине. Некоторую трудность представляет для детей овладение рациональным согласованием движений в двухударном слитном варианте плавания этим способом. Решение данной задачи нередко требует применения ряда специальных подводящих упражнений в воде «на координацию». Спешить в этом деле нельзя. Если количество уроков по начальному обучению ограничено, целесообразно ознакомить новичков лишь с

техникой движений ногами, руками и дыханием при плавании баттерфляем, перенеся освоение согласования движений на следующий этап обучения. К началу изучения способа баттерфляй рекомендуется также освоить на суше ряд специальных упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах позвоночного столба и плечевого пояса, на овладение волнообразными движениями тела, на повышение гибкости ног.

### **Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и туловищем на суше**

1.И.п. — стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой («злая кошка»).

2.И.п. — лежа в упоре сзади. Упругие движения тазом вверх и вниз.

3.И.п. — стоя руки вверх и держа в них неподвижно небольшой предмет. Быстрые круговые движения тазом (сначала в одну, затем в другую сторону).

4.И.п. — стоя руки вверх на расстоянии полшага от стены спиной к ней. Упругие движения тазом, как при плавании баттерфляем, стараясь касаться ягодицами стены.

5.И.п. — стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой о нее рукой, другая вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании баттерфляем.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и туловищем в воде

1.И.п. — стоя на глубине по пояс, руки вверх, на расстоянии полшага от стены спиной к ней. Упругие движения тазом, как при плавании баттерфляем, стараясь касаться ягодицами стены.

2.И.п. — стоя на глубине по пояс на одной ноге на носке боком к стенке с опорой о нее рукой, другая вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании баттерфляем.

3.В скольжении на груди, руки вперед на ширине плеч — волнообразные движения туловищем и ногами, как при плавании баттерфляем.

4.В скольжении на груди, руки у бедер — волнообразные движения туловищем и ногами как при плавании баттерфляем.

5.В скольжении на спине, руки вперед на ширине плеч — волнообразные движения туловищем и ногами как при плавании баттерфляем.

6.Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, руки вытянуты вперед.

7.Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, руки с доской вытянуты вперед.

8.Нырание с помощью движений ногами баттерфляем (на отрезках не более 5 м).

### **Комплекс упражнений для обучения движениям руками и дыханию на суше**

1.И.п. — стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта примерно на ширине плеч).

2.И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, голова слегка приподнята, ученик смотрит на кисти рук. Круговые движения руками вперед.

3.И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз. Круговые движения руками вперед.

4.И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз, руки выполняют круговые движения как при плавании баттерфляем.

5. Упражнение 4, но в согласовании с дыханием.

Комплекс упражнений для обучения движениям руками и дыханию в воде

1.И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс. Круговые движения руками вперед (назад).

2.И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс, лицо опущено вниз, руки выполняют круговые движения как при плавании баттерфляем.

3.Плавание с помощью движений руками баттерфляем с надувным кругом или доской между бедрами, с задержкой дыхания.

4.Плавание с помощью движений руками баттерфляем с надувным кругом или доской между бедрами в согласовании с дыханием (вдох через два–три цикла движений руками, затем — на каждый цикл).

5.Плавание с помощью движений руками баттерфляем с задержкой дыхания.

## **Основные формы самостоятельной работы студентов без участия преподавателей**

### **Подготовка конспекта первоисточника**

Написание конспекта первоисточника (статьи, монографии, учебника, книги) – представляет собой вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме.

Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Недопустимо формальное переписывание из источника текста целыми абзацами и параграфами.

Работа выполняется письменно. Приветствуется составление развернутого плана прочитанного текста. Контроль может проводиться и в виде проверки конспектов преподавателем.

*Деятельность преподавателя:*

- заинтересовывает учащихся выбором интересной темы;
- консультирует при затруднениях.

*Деятельность студента:*

- читает материал источника, выбирает главное и определяет второстепенные моменты;
- устанавливает логическую связь между элементами темы;
- выделяет ключевые слова и понятия;
- заменяет сложные развернутые обороты текста более лаконичными (свертывание).

*Критерии оценки:*

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
- ясность, лаконичность изложения мыслей;
- наличие схем, графическое выделение особо значимой информации;
- соответствие оформления требованиям;
- аккуратность ведения конспекта;
- конспект сдан в срок.

***Составление плана текста***

План текста – это последовательное отображение его ключевых частей в кратких, но четких формулировках, которые полностью соответствуют основной теме и содержанию текста. Для того чтобы составить качественный план, необходимо опираться на основные правила.

*Инструкция:*

1. Сначала прочитайте весь текст от начала до конца. Читайте вдумчиво, не торопитесь. Если вам попадает непонятное слово, обязательно выясните его значение в словаре.

2. Затем определите тему текста и его основную **мысль**. Тема – это то, о чем говорится в тексте, а основная мысль – это то, для чего он написан. Если у вас не получается сформулировать, прочтите текст еще раз.

3. Далее разделите текст на смысловые части. Внимательно прочитайте каждую из частей. Выделите в ней главное и озаглавьте.

4. Запишите пункты составленного плана на черновик. Снова прочитайте текст.

Обратите внимание на следующее:

- последовательно ли отражаются повороты сюжета текста;
- точны ли формулировки пунктов;
- не повторяются ли заголовки;
- все ли главное вы выделили;
- отражена ли тема и основная мысль текста в вашем плане.

5. Если погрешностей вы не заметили, то следует проверить себя. Перескажите или письменно изложите текст, руководствуясь составленным вами планом. Если план составлен хорошо, то вы без проблем сможете воспроизвести исходный текст.

6. Теперь аккуратно перепишите окончательный вариант плана в тетрадь.

### **Правила оформления плана-конспекта урока, тренировочного занятия**

Ниже приведена форма плана-конспекта

**План-конспект по \_\_\_\_\_**

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Кол-во учащихся \_\_\_\_\_      Возраст \_\_\_\_\_

Задачи:

1. \_\_\_\_\_

(образовательные)

2. \_\_\_\_\_

(воспитательные)

3. \_\_\_\_\_

(оздоровительные)

Место проведения \_\_\_\_\_

Оборудование и  
инвентарь \_\_\_\_\_

№ п/п	Содержание	Дозировка (время, мин.)	Организационно- методические указания
	<b>Подготовительная часть</b>		
	<b>Основная часть</b>		
	<b>Заключительная часть</b>		

Студент \_\_\_\_\_

Оценка и замечания методиста, преподавателя:

### **Подготовка доклада**

*Доклад*- это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, формировать интерес к научному познанию.

*Деятельность преподавателя:*

- выдаёт темы докладов;
- определяет сроки подготовки доклада;
- оказывает консультативную помощь студенту;
- определяет объём доклада: рекомендуемый объём - 5-6 листов формата А4, включая титульный лист и содержание;
- указывает основную литературу;
- оценивает доклад и презентацию в контексте занятия.

*Деятельность студента:*

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно (иллюстрирует компьютерной презентацией);
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.

*Инструкция докладчикам и содокладчикам:*

Докладчики и содокладчики должны *знать и уметь*:

- сообщать новую информацию;



- использовать технические средства;
- знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации;
- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы;
- четко выполнять установленный регламент: докладчик - 10 мин, содокладчик - 5 мин.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

**Вступление** помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- тему презентации (доклада);
- сообщение основной идеи (цели, задачи);
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- живую интересную форму изложения.

**Основная часть**, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами (с иллюстрациями разработанной в компьютерной презентации).

**Заключение** - это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

**Критерии оценки:**

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- наличие элементов наглядности.

### **Подготовка реферата**

**Реферат** – форма письменной работы. Как правило, реферат является самостоятельным библиографическим исследованием студента, носящим описательно-аналитический характер. Объем реферата может достигать 10-15 страниц. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников (монографий, научных статей и т.д.) по теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата – привитие студенту навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.

*Порядок сдачи и защиты рефератов*

1. Реферат сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия;
2. При оценке реферата преподаватель учитывает:
  - соответствие содержания теме;
  - грамотность и полноту использования источников
  - связность, логичность и грамотность составления;
  - оформление в соответствии с требованиями ГОСТ.
3. Защита тематического реферата в рамках часов учебной дисциплины.
4. Защита реферата студентом предусматривает доклад по реферату не более 5-7 минут и ответы на вопросы.

На защите *запрещено* чтение текста реферата.

Общая оценка за реферат выставляется с учетом оценок за работу, доклад, умение вести дискуссию и ответы на вопросы.

### **Содержание и оформление разделов реферата**

**Титульный лист.** Является первой страницей реферата и заполняется по строго определенным правилам. В верхнем поле указывается полное наименование учебного заведения. В среднем поле дается заглавие реферата, которое проводится без слова "тема" и в кавычки не заключается.

Далее, ближе к левому краю титульного листа, указываются фамилия, инициалы студента, написавшего реферат, а также его курс и группа. Ниже указываются фамилия и инициалы преподавателя - руководителя работы.

В нижнем поле указывается год написания реферата.

После титульного листа помещают *содержание*, в котором приводятся все заголовки работы и указываются страницы, с которых они начинаются. Заголовки содержания должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать их или давать в другой формулировке и последовательности нельзя.

**Введение.** Во введении обосновывается актуальность выбранной темы, цель реферата, указывается объект / предмет / рассмотрения, приводится характеристика источников для написания работы и краткий обзор имеющейся по данной теме литературы. Актуальность предполагает оценку своевременности и социальной значимости выбранной темы, обзор литературы по теме отражает знакомство автора реферата с имеющимися источниками, умение их систематизировать, критически рассматривать, выделять существенное, определять главное.

**Основная часть.** Содержание этой части должно точно соответствовать теме работы и полностью ее раскрывать. Исследователь должен показать умение сжато, последовательно и аргументировано излагать материал, обобщать, анализировать, делать логические выводы.

**Заключительная часть.** Предполагает последовательное, логически стройное изложение обобщенных выводов по рассматриваемой теме.

### **Библиографический список использованной литературы.**

В работах используются следующие способы построения библиографических списков: по алфавиту фамилий, авторов или заглавий; по тематике; по видам изданий; по характеру содержания; списки смешанного построения. Литература в списке указывается в алфавитном порядке.

**В приложении** помещают вспомогательные или дополнительные материалы, которые загромождают текст основной части работы / таблицы, карты, графики, неопубликованные документы, переписка и т.д. Каждое приложение должно начинаться с нового листа / страницы / с указанием в правом верхнем углу слова "Приложение" и иметь тематический заголовок. При наличии в работе более одного приложения они нумеруются арабскими цифрами / без знака " № " /, например, " Приложение 1".

*Реферат оценивается исходя из следующих критериев:*

- поставлена ли цель в работе;
- сумел ли студент самостоятельно составить логический план к теме и реализовать его;
- каков научный уровень реферата;
- собран ли достаточный фактический материал;
- удалось ли раскрыть тему;
- показана ли связь рассматриваемой темы с современными проблемами науки и общества, со специальностью студента;
- каков авторский вклад в систематизацию, структурирование материала, в составлении заключения;
- достигнута ли цель работы.

### **Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов**

**Отметка «5»** ставится, если обучающийся: творчески планирует выполнение работы; самостоятельно и полностью использует знания программного материала; правильно и аккуратно выполняет задание; умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями, приборами и другими средствами.

**Отметка «4»** ставится, если обучающийся: правильно планирует выполнение работы; самостоятельно использует знания программного материала; в основном правильно и аккуратно выполняет задание; умеет пользоваться

справочной литературой, наглядными пособиями, приборами и другими средствами.

**Отметка «3»** ставится, если обучающийся: допускает ошибки при планировании выполнения работы; не может самостоятельно использовать значительную часть знаний программного материала; допускает ошибки и неаккуратно выполняет задание; затрудняется самостоятельно использовать справочную литературу, наглядные пособия, приборы и другие средства.

**Отметка «2»** ставится, если обучающийся: не может правильно спланировать выполнение работы; не может использовать знания программного материала; допускает грубые ошибки и неаккуратно выполняет задание; не может самостоятельно использовать справочную литературу, наглядные пособия, приборы и другие средства.

### **Рекомендуемая литература**

1. Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс] : пособие / И.П. Волков. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. — 196 с. — 978-985-503-542-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67743.html>

2. Учебник «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание», А. А. Литвинов, А.В. Козлов, Е. В . Ивченко, издательский центр «Академия» 2014 г.
3. Учебник «Водное поло», Штеллер И.П., М, «Физкультура и спорт», 2015 год
4. Учебник «Теория и методика синхронного плавания», Н.М. Максимова, М., «Советский спорт», 2015
5. Учебник «Водные виды спорта», под редакцией Н.Ж. Булгаковой издательский центр «Академия» 2015 г.
6. 3.Плавание. Правила соревнований. 4-е изд., М., 2018.
7. 64 с. Официальное издание Всероссийской федерации плавания, Правила соревнований по плаванию подготовлены комиссией Всероссийской
8. коллегии судей по плаванию в составе: *Д.Ф.Белов, Е.Г.Борисов, Г.М.Ерохин,*
9. *Ф.М.Михайлов*
- 10.ФИНА, правила соревнований по синхронному плаванию, 2018 г.
- 11.Федерация водного поло России, Правила соревнований по водному поло 2018.
- 12.Спортивное плавание. Путь к успеху. Под редакцией В.Н. Платонова, книга 1-2, Советский спорт, Москва, 2015 год

13. Методическое пособие Теория и методика психологической подготовки в современном спорте, Сопов В.В. Москва, 2015
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по видам спорта «плавание», «водное поло», «синхронное плавание», Министерство спорта РФ 2018 год
15. ЭУ В.Н. Чертов Плавание
16. <http://ru.wikipedia.org> – справочник;
17. <http://www.russwimming.ru/сайт> федерации плавания России;
18. <http://www.synchrorussia.ru>, сайт федерации синхронного плавания России;
19. <http://www.waterpolo.ru> – сайт федерации водного поло России.
20. Сайт электронно-библиотечной системы iprbook. Режим доступа:  
<http://www.iprbookshop.ru/>
- 21.