

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОУ ВПО
НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

А.В.Коричко

**БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ
ВИДЫ**

ПЛАВАНИЕ

Учебно-методический пособие

**Нижевартовск
2008**

ББК 75.717.5я7

К 66

Печатается по постановлению Редакционно-издательского совета
Нижевартовского государственного гуманитарного университета

Рецензенты:

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теоретических основ физического воспитания
Уральского государственного педагогического университета

И.И.Малоземова;

кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания
Нижевартовского государственного социально-гуманитарного колледжа

Н.И.Апанасюк

Коричко А.В.

К 66 **Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: Плавание:** Учебно-методическое пособие. — Нижевартовск: Изд-во
Нижеварт. гуманит. ун-та, 2008. — 112 с.

ISBN 978–5–89988–513–0

Пособие направлено на формирование у студентов целенаправленной самообразовательной деятельности, на более углубленное изучение программного материала по учебной дисциплине «Плавание».

Материал подготовлен в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов, систематизирован по разделам. Предназначен для студентов факультетов физической культуры вузов.

ББК 75.717.5я7

ISBN 978–5–89988–513–0

© Коричко А.В., 2008
© НГГУ, 2008

ВВЕДЕНИЕ

Курс «Плавание» предусматривает изучение студентами теории и методики предмета плавания, овладения техникой основных способов плавания и плавательных упражнений, на приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной педагогической работы в школе.

Учебная работа по курсу «Плавание» изучается на I и II курсах и предусматривает следующие виды учебных занятий: лекции, семинарские занятия, практические занятия, учебную практику, курсовую работу на IV курсе.

В лекциях излагается важнейший программный материал по основам теории плавания и методики его преподавания, даются указания для более детального изучения курса. Особое внимание обращается на организацию занятий и на методику обучения плаванию детей дошкольного и школьного возраста.

На семинарских занятиях углубляются знания, полученные студентами на лекциях и практических занятиях, происходит обсуждение и закрепление материала, а также проводится проверка знаний.

На практических занятиях студенты овладевают и совершенствуют технику спортивного и прикладного плавания, приобретают знания в области методики обучения плаванию, а также проходят учебную практику, направленную на формирование педагогических умений и навыков. Учебная практика предусматривает выполнение студентами заданий преподавателя по анализу техники плавания, по проведению отдельных упражнений, составлению конспектов и проведению частей урока и урока в целом.

Самостоятельная работа студентов предполагает более углубленное изучение программного материала по учебно-методическим рекомендациям и пособиям, по другим литературным источникам, выполнение домашних заданий по составлению методической документации и написание рефератов, курсовых работ.

Раздел 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Организационно-методический раздел

Цель курса: изучение наиболее общих закономерностей передвижений в водной среде, представленных в спортивных и прикладных способах плавания; приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для преподавания плавания.

Задачи курса:

- изучить гидродинамические основы плавания;
- ознакомить с техникой спортивных способов плавания;
- ознакомить с техникой прикладного плавания;
- изучить методику преподавания элементов спортивного и прикладного плавания;
- ознакомить с организационными основами работы по обучению плаванию в разных типах учебных заведений.

Место курса в системе профессиональной подготовки выпускников: дисциплина «Плавание» имеет важное значение в обеспечении высокого уровня профессиональной готовности выпускников вузов, осуществляющих подготовку специалистов физической культуры и спорта; владение основами техники спортивного и прикладного плавания и, что более важно, методики преподавания данной дисциплины входит в число обязательных требований к успешно оканчивающим вуз.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины.

Студент должен *знать*:

- анатомо-физиологические особенности развития организма детей, подростков и взрослых;
- санитарно-гигиенические и психолого-педагогические основы в работе по плаванию;
- возрастно-половые закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств;
- историю развития плавания как прикладного навыка;
- историю развития спортивного плавания;
- эстетические, нравственные, духовные ценности плавания как составной части физической культуры и спорта;

- гидродинамические основы плавания;
- технику спортивных и прикладных способов плавания;
- средства физического воспитания и спортивной тренировки в плавании;
- дидактические закономерности в плавании;
- технику безопасности при занятиях по плаванию;
- методику проведения оздоровительных занятий по плаванию с различными группами населения;
- основы методики спортивной подготовки в плавании;
- организацию и методы комплексного контроля в плавании.

Студент должен *уметь*:

- формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием средств плавания с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий;
- подбирать адекватные средства для решения поставленных задач;
- использовать разнообразные методы физического воспитания и спортивной тренировки;
- пользоваться организационными приемами работы с группой;
- вести индивидуальную работу;
- уметь определять причину ошибок в процессе обучения двигательным действиям, развития физических качеств, находить способы устранения этих ошибок;
- оказывать первую помощь травмированному или пострадавшему;
- оценивать эффективность проводимых занятий;
- формировать потребность к самостоятельной физической активности детей и взрослых, к здоровому стилю жизни;
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных занятий для лиц разного возраста;
- владеть профессиональной речью, специальными жестами, навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств.

Формы усвоения программного материала:

— *промежуточный контроль* (теоретические знания на семинарских занятиях, тестирование, выполнение практических нормативов на практических занятиях, проведение урока по плаванию);

— *итоговый контроль* (теоретическая подготовка по экзаменационным билетам).

1.2. Распределение часов курса по темам и видам работ

Таблица 1

№ п/п	Наименование тем и разделов	ВСЕГО (часов)	Аудиторные занятия (часов)		Самост. работа
			в том числе		
			лекции	семинары, практические занятия	
1.	Введение	4 ч	2 ч		2 ч
2.	Научно-теоретические основы плавания	10 ч	2 ч		8 ч
3.	Начальное обучение плаванию	24 ч	2 ч	семинары — 2 ч практические занятия — 10 ч	10 ч
4.	Прикладное плавание	32 ч	2 ч	практические занятия — 10 ч	20 ч
5.	Спортивное плавание	58 ч	4 ч	семинары — 4 ч практические — 40 ч	10 ч
6.	Методика обучения и преподавания плавания	44 ч	2 ч	семинары — 2 ч практические — 20 ч	20 ч
7.	Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию	22 ч	2 ч	семинары — 2 ч практические — 8 ч	10 ч
	ИТОГО	194 ч	16 ч	семинары — 10 ч практические — 88 ч	80 ч

Распределение часов по семестрам

Таблица 2

Виды учебной работы	Первый семестр	Второй семестр	Третий семестр	Четвертый семестр
лекции	4 ч	4 ч	4 ч	4 ч
семинары	2 ч	4 ч	2 ч	2 ч
практические занятия	22 ч	22 ч	22 ч	22 ч

1.3. Содержание курса

1.3.1. Программа первого семестра

Лекции (4 ч)

Лекция № 1

ВВЕДЕНИЕ

Плавание — жизненно важный навык.

Плавание как двигательное действие.

Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Лечебное значение плавания. Спортивное значение плавания.

Плавание как средство физического воспитания и спортивной тренировки.

Плавание как учебная дисциплина. Плавание как методическая дисциплина. Плавание как научная дисциплина.

Лекция № 2

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАВАНИЯ

Основные понятия и термины: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель.

Особенности водной среды: плотность воды, текучесть (вязкость), инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, преломление света, распространение в воде звука и т.д. Система условий для организации двигательных действий пловца: горизонтальное положение, встречное сопротивление, подвижная опора, принципиально отличный характер дыхания.

Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические.

Статическое плавание. Действие сил на неподвижное в воде тело. Закон Архимеда. Плавуемость. Факторы, определяющие плавуемость. Виды плавуемости: горизонтальная, вертикальная. Влияние плавуемости на технику плавания.

Динамическое плавание. Внутренние и внешние силы, действующие на движущееся тело пловца, их взаимодействие (анализ), правило «параллелограмма»: «вертикальная» и «горизонтальная» составляющие.

Силы сопротивления. Сопротивление трения. Сопротивление волнообразования. Сопротивление вихреобразования. Активное сопротивление. Пассивное сопротивление. Механизм создания отрицательного градиента давления на поверхности тела пловца в каждой отдельной его точке. Параметры, определяющие сопротивление: скорость движения тела, плотность воды, миделево сечение, коэффициент обтекаемости. Методы оценки сопротивления. Обтекаемость юных пловцов. Зависимость сопротивления и антропометрических данных. Наиболее информативные антропометрические характеристики.

Движущие силы в плавании.

Подъемная сила, механизм ее создания.

Основные характеристики рабочих движений в плавании: кривая траектория, рабочее движение — с ускорением, относительная продолжительность контакта с опорой, оптимальное положение движителя во встречном потоке.

Семинарские занятия (2 ч)

Занятие № 1

Введение. Определение и содержание предмета. История развития плавания. Организация проведения курса плавания на факультете. Общие основы техники плавания. Классификация основных видов плавания. Статическое плавание. Действие сил на неподвижное в воде тело. Факторы, определяющие плавуемость. Виды плавуемости. Влияние плавуемости на технику плавания.

Динамическое плавание. Внутренние и внешние силы, действующие на движущееся тело пловца, их взаимодействие.

Параметры, определяющие сопротивление. Взаимозависимость сопротивления и антропометрических данных. Наиболее информативные антропометрические характеристики. Движущие силы в плавании.

Практические занятия (22 ч)

Занятие № 1

Правила поведения и техника безопасности на занятиях плаванием. Упражнения для освоения с водой

1. Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды.
2. Упражнения на погружение и открывание глаз в воде.
3. Упражнения для обучения всплыванию и лежанию на воде.
4. Упражнения для обучения правильному дыханию.
5. Упражнения для обучения скольжению.

Задание на дом: выполнение упражнений для развития координации.

Занятие № 2

Техника облегченных способов плавания

1. Спады в воду и учебные прыжки в воду.
2. Плавание кролем на груди без выноса рук.
3. Плавание ноги кроль на спине, руки выполняют поддерживающие движения у бедер.
4. Плавание ноги кроль, руки брасс.
5. Согласование движений как при плавании брассом на груди, руки выполняют прямые движения до бедер.
6. Плавание кролем на спине, с укороченными, а затем с полными гребками руками.

Задание на дом: выполнение упражнений для развития координации.

Занятие № 3

Изучение техники движений ногами в кроле на груди в согласовании с дыханием

1. Имитация движений ногами в кроле на груди.
2. Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках.

3. Плавание на ногах кролем на груди, руки вытянуты вперед.
4. Выполнение упражнений для формирования правильного дыхания.

5. Плавание на ногах кролем на груди с дыханием без плавательной доски.

Задание на дом: имитационные упражнения для ног как при плавании кролем на груди.

Занятие № 4

Изучение техники движений руками в кроле на груди

1. Имитация движений рук в кроле на груди.
2. Плавание на руках кролем на груди с доской в ногах.
3. Плавание кролем на груди на руках на задержке дыхания.

Задание на дом: имитационные упражнения для рук как при плавании кролем на груди.

Занятие № 5

Изучение техники движений руками в кроле на груди в согласовании с дыханием

1. Имитация движений ногами и руками в кроле на груди.
2. Плавание кролем на груди по элементам (на руках, на ногах).
3. Плавание кролем на груди, держа плавательную доску в одной руке с выполнением правильного дыхания.

Задание на дом: имитационные упражнения для рук и ног как при плавании кролем на груди.

Занятие № 6

Изучение согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на груди

1. Имитация согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на груди.
2. Плавание кролем на груди в координации всех движений на задержание дыхания.
3. Плавание в полной координации кролем на груди.

Задание на дом: имитационные упражнения для согласования движений в кроле на груди.

Занятие № 7

Совершенствование техники плавания кролем на груди

1. Имитация координации движений в кроле на груди.
2. Плавание кролем на груди по элементам (на руках, на ногах).
3. Плавание в полной координации кролем на груди.
4. *Практический зачет.* Демонстрация техники плавания кролем на груди на оценку (длина проплываемой дистанции — 100 м).

Задание на дом: выполнение упражнений для увеличения подвижности в плечевых суставах.

Занятие № 8

Изучение техники движений ногами в кроле на спине в согласовании с дыханием

1. Имитация движений ногами в кроле на спине.
2. Плавание на ногах кролем на спине с доской в руках.
3. Плавание на ногах кролем на спине, руки вытянуты вперед.
4. Выполнение упражнений для формирования правильного дыхания.
5. Плавание на ногах кролем на груди с различным положением рук.

Задание на дом: имитационные упражнения для ног как при плавании кролем на спине.

Занятие № 9

Изучение техники движений руками в кроле на спине

1. Имитация движений руками в кроле на спине.
 2. Плавание на руках кролем на спине с доской в ногах.
 3. Плавание кролем на спине на руках с подменой.
- Задание на дом:* имитационные упражнения для рук как при плавании кролем на спине.

Занятие № 10

Изучения согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на спине

1. Имитация согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на спине.
2. Плавание кролем на спине со сменой цикла движений рук через шесть ударов ногами.

3. Плавание кролем на спине в полной координации всех движений.

Задание на дом: имитационные упражнения для согласования движений в кроле на спине.

Занятие № 11

Совершенствование техники плавания кролем на спине

1. Имитация координации движений в кроле на спине.
2. Плавание кролем на спине по элементам (на руках, на ногах).
3. Плавание в полной координации кролем на спине.
4. *Практический зачет:* демонстрация техники плавания кролем на спине на оценку (длина проплываемой дистанции — 100 м).

Задание на дом: выполнение упражнений для увеличения подвижности в плечевых суставах.

1.3.2. Программа второго семестра

Лекции (4 ч)

Лекция № 3

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ

Задачи начального этапа обучения. Продолжительность начального этапа обучения. Основные средства для решения задач: все возможные перемещения; погружения; всплывания и лежа; упражнения на плавучесть; скольжения; упражнения на дыхание; спады в воду и прыжки; опорные упражнения.

Игры и развлечения на воде.

Вспомогательные средства, используемые на начальном этапе обучения.

Организационные основы начального обучения. Методика обучения.

Лекция № 4

ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ

Прикладной характер плавательных движений. Плавание на боку. Брасс на спине. Способы освобождения от захватов в воде.

Способы транспортировки. Несчастные случаи на воде: причины, перспективы решения. Первая помощь пострадавшему. Утопление: виды, признаки. Вспомогательные средства.

Спасательные средства.

Семинарские занятия (4 ч)

Занятие № 2

*Анализ техники плавания кролем на груди,
на спине, брассом и баттерфляем*

Занятие № 3

*Анализ техники стартов и поворотов в спортивном плавании.
Методика обучения технике стартов и поворотов*

Практические занятия (22 ч)

Занятие № 12

Обучение технике старта с тумбочки.

Совершенствование техники спортивных способов плавания

1. Выполнение подготовительных упражнений для старта на суше.
2. Подводящие упражнения для старта с бортика бассейна.
3. Выполнение стартового прыжка с бортика бассейна.
4. Плавание кролем на груди, на спине в полной координации, по элементам.

Задание на дом: подготовительные упражнения для освоения техники старта с тумбочки.

Занятие № 13

Совершенствование техники старта с тумбочки.

Совершенствование техники спортивных способов плавания

1. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений для старта.
2. Выполнение стартового прыжка с бортика, с тумбочки.
3. Плавание кролем на груди, на спине, по элементам.
4. *Практический зачет:* демонстрация техники старта с тумбочки на оценку.

Задание на дом: имитационные упражнения для кроля на груди, на спине; упражнения для развития прыгучести.

Занятие № 14

*Изучение техники простого (открытого)
поворота в кроле на груди, на спине.*

Совершенствование техники спортивных способов плавания

1. Выполнение подготовительных упражнений для поворота на суше.

2. Выполнение подводящих упражнений для поворота в воде.
3. Выполнение простого (открытого) поворота в кроле на груди, на спине.
4. Плавание кролем на груди, на спине в координации.
Задание на дом: развитие прыгучести; имитация движений как при повороте кролем на груди, на спине.

Занятие № 15

Совершенствование техники простого поворота в кроле на груди, на спине

1. Выполнение простого поворота в кроле на груди, на спине.
2. Плавание кролем на груди, на спине в координации, по элементам.
3. *Практический зачет:* демонстрация техники простого поворота в кроле на груди и на спине на оценку.
4. Совершенствование техники старта с тумбочки.
Задание на дом: развитие гибкости, прыгучести.

Занятие № 16

Совершенствование техники спортивных способов плавания

1. Проплывание отрезков 100 м кролем на груди, на спине с демонстрацией техники.
2. Плавание кролем на груди, на спине в координации, по элементам.
3. Совершенствование техники старта с тумбочки.
4. Совершенствование техники поворота.
Задание на дом: развитие координации движений.

Занятие № 17

Изучение техники движений ногами в брассе в согласовании с дыханием

1. Имитация движений ногами в брассе.
2. Плавание брассом на ногах с доской в руках и выполнением правильного дыхания.
3. Плавание на ногах брассом с дыханием без плавательной доски.
Задание на дом: развитие подвижности в голеностопных суставах.

Занятие № 18

Изучение техники движений руками в брассе в согласовании с дыханием

1. Имитация движений руками в брассе.
2. Плавание на руках брассом с плавательной доской в руках.
3. Плавание на руках брассом на задержке дыхания.

Задание на дом: имитационные упражнения для рук как при плавании брассом.

Занятие № 19

Изучение техники движения руками в брассе в согласовании с дыханием

1. Имитация движений руками и ногами в брассе.
2. Плавание брассом по элементам (на руках, на ногах).
3. Плавание брассом с выполнением правильного дыхания.

Задание на дом: имитационные упражнения для рук и ног как при плавании брассом.

Занятие № 20

Изучение согласования движений рук, ног и дыхания в брассе

1. Имитация согласования движений рук, ног и дыхания в брассе.
2. Плавание брассом в координации движений, по элементам, с контролем правильного дыхания.
3. Плавание кролем на груди, на спине в координации, по элементам.

Задание на дом: упражнения для развития координации движений.

Занятие № 21

Совершенствование техники плавания брассом

1. Имитация координации движений в брассе.
2. Плавание брассом по элементам (на руках, на ногах).
3. Плавание брассом в полной координации.
4. *Практический зачет:* демонстрация техники плавания брассом на оценку (длина проплываемой дистанции — 100 м).

Задание на дом: выполнение упражнений для увеличения подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах.

Занятие № 22

Изучение техники плавания способом «баттерфляй»

1. Имитация движений ногами в баттерфляе.
2. Плавание баттерфляем на ногах с доской в руках и выполнением правильного дыхания.
3. Плавание на ногах баттерфляем с дыханием без плавательной доски.
4. Плавание кролем на груди, на спине, брассом в координации, по элементам.
5. Имитация движений руками в баттерфляе.
6. Плавание на руках дельфином с плавательной доской в руках.
7. Плавание на руках дельфином на задержке дыхания.
8. Плавание кролем на груди, на спине, брассом в координации, по элементам.

Задание на дом: имитационные упражнения для рук и туловища как при плавании баттерфляем.

1.3.3. Программа третьего семестра

Лекции (4 ч)

Лекции № 5—6

СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ

Развитие плавательного спорта на современном этапе.

Структура спортивной техники плавания. Кинематические характеристики. Динамические характеристики.

Эффективность техники. Экономичность техники.

Скорость, темп, шаг, внутрицикловая скорость, пульс — основные характеристики техники плавания, их взаимосвязь и наиболее эффективные сочетания.

Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение тела (плавучесть, положение тела, движения ногами, скорость плавания и др.).

Движения ногами: функции, общая характеристика, отличия попеременных от одновременных движений с точки зрения эффективности техники. Движущие силы от движений ногами.

Движения руками: функции, общая характеристика. Гребок.

Дыхание: техника, проблемы дыхания в спортивном плавании, дыхание как двигательный акт дыхательной мускулатуры.

Общая согласованность движений. Пути сохранения механической энергии в движениях пловца. Закономерности согласованности движений. Фазовый характер движений. Цикличность движений.

Модельные характеристики.

Старты: значение, виды, варианты, характеристика техники.

Повороты: значение, виды, варианты, характеристика техники.

Правила соревнований.

Краткий анализ соревновательной деятельности пловца.

Семинарские занятия (2 ч)

Занятие № 4

Методика обучения технике спортивных способов плавания. Ошибки в технике и упражнения для их устранения. Методика и организация обучения плаванию.

Методы и средства обучения. Урок как форма обучения плаванию: формы проведения уроков по плаванию, организация занятий и руководство группой.

Практические занятия (22 ч)

Занятие № 23

Изучение согласования движений рук, ног и дыхания в баттерфляе

1. Имитация согласования движений рук, ног и дыхания в баттерфляе.

2. Плавание баттерфляем в координации движений, по элементам, с контролем правильного дыхания.

3. Плавание баттерфляем в полной координации.

4. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом в координации, по элементам.

Задание на дом: имитационные упражнения для рук и ног как при плавании баттерфляем.

Занятие № 24

Совершенствование согласования движений в баттерфляе

1. Имитация координации движений в баттерфляе.

2. Плавание баттерфляем по элементам (на руках, на ногах).

3. Плавание кролем на груди, на спине в полной координации движений.

Задание на дом: выполнение упражнений для развития подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Занятие № 25

Обучение технике старта из воды

1. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений для старта из воды.

2. Выполнение старта из воды.

3. Плавание спортивными способами в комплексной последовательности.

Задание на дом: имитационные упражнения для спортивных способов плавания.

Занятие № 26

Обучение технике скоростного поворота в кроле на груди, на спине

1. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений для поворота.

2. Выполнение скоростного поворота по элементам (фазам) движения.

3. Плавание спортивными способами.

Задание на дом: развитие скоростно-силовых качеств.

Занятие № 27

Совершенствование техники старта из воды и скоростного поворота

1. Выполнение старта из воды и скоростного поворота по элементам движения.

2. Выполнение старта и поворота с акцентом на основных фазах движения.

3. *Практический зачет:* демонстрация техники скоростного поворота на оценку.

4. Плавание спортивными способами в координации, по элементам.

Задание на дом: развитие скоростно-силовых качеств.

Занятие № 28

Практический зачет по скорости плавания кролем на груди и на спине

1. Проплывание отрезка 100 м с демонстрацией скорости плавания кролем на груди.

2. Проплывание отрезков 100 м с демонстрацией скорости плавания кролем на спине.

3. Совершенствование техники стартов и поворотов в плавании.

Задание на дом: развитие координации движений.

Нормативные требования

Таблица 3

Способ плавания	Результат женщины	Оценка	Результат мужчины	Оценка
КРОЛЬ на груди	1.30,0—1.35,0	отлично	1.20,0—1.25,0	отлично
	1.36,0—1.40,0	хорошо	1.26,0—1.30,0	хорошо
	1.41,0—1.45,0	удовлетворительно	1.31,0—1.35,0	удовлетворительно
КРОЛЬ на спине	1.35,0—1.40,0	отлично	1.25,0—1.30,0	отлично
	1.41,0—1.45,0	хорошо	1.31,0—1.35,0	хорошо
	1.46,0—1.50,0	удовлетворительно	1.36,0—1.40,0	удовлетворительно

Занятие № 29

Изучение техники прикладных способов плавания

1. Плавание способами «на боку» и «брасс на спине» по элементам.

2. Плавание способами «на боку» и «брасс на спине» в координации.

3. Совершенствование техники спортивных способов плавания и скоростного поворота.

Задание на дом: развитие скоростно-силовых качеств.

Занятие № 30

Изучение техники ныряний

1. Обучение технике ныряния брассом.

2. Обучение технике комбинированных способов ныряния (руки брасс, ноги кроль; руки брасс, ноги дельфин).

3. Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов.

Задание на дом: развитие гибкости.

Занятие № 31

Изучение техники транспортировки тонущего.

Практический зачет по нырянию на дальность

1. Имитация транспортировки на суше.
2. Выполнение транспортировки тонущего в воде (с поддержкой с боку, со спины).

3. Ныряние на дальность любым способом.

Оценки: отлично (мужчины — 25 м, женщины — 20 м), хорошо (мужчины — 20 м, женщины — 15 м), удовлетворительно (мужчины — 15 м, женщины — 10 м).

4. Плавание кролем на груди, на спине в координации, по элементам.

Задание на дом: развитие скоростно-силовых качеств.

Занятие № 32

Практический зачет по технике транспортировки тонущего

1. Транспортировка тонущего одним из двух способов на дистанцию 25 м.

2. Совершенствование техники плавания брассом и баттерфляем в координации, по элементам.

3. Исправление ошибок в технике плавания.

Задание на дом: имитационные упражнения для координации движений как при плавании спортивными способами.

Занятие № 33

Практический текущий зачет (дистанционное плавание)

1. Непрерывное плавание любым способом без учета времени (девушки — 600 м, юноши — 800 м).

2. Эстафеты (кролем, на спине, отрезки по 25 м).

Задание на дом: развитие подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

1.3.4. Программа четвертого семестра

Лекции (4 ч)

Лекция № 7

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ПРЕПОДАВАНИЯ ПЛАВАНИЯ

Двигательные действия в плавании как предмет обучения. Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования.

Этапность в обучении двигательным действиям в плавании: Этап первоначального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования — задачи каждого этапа, основное содержание, особенности.

Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры, развлечения — на суше и в воде.

Технические средства обучения. Императивные тренажеры.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, групповая с индивидуальным подходом.

Системы обучения спортивным способам плавания: последовательная, параллельная, параллельно-последовательная.

Целостно-раздельный метод обучения способам плавания.

Совершенствование двигательных действий.

Особенности воспитания физических качеств средствами плавания: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. Специальная терминология. Жесты. Метод демонстрации.

Выбор и постановка задач — важнейшая составляющая обучения и преподавания. Выбор средств и методов в соответствии с поставленными задачами. Использование в преподавании дополнительных средств (различные предметы, ограничители движений, темполидеры, кардиолидеры и т.д.).

Общие правила предупреждения и исправления ошибок.

Техника безопасности, меры по предупреждению травм. Травматизм при занятиях плаванием.

Врачебно-педагогический контроль в плавании.

Урок плавания. Особенности урока плавания.

Организационно-методические особенности работы по плаванию в детских дошкольных учреждениях, в общеобразовательной школе, средней и высшей профессиональной школе, спортивно-оздоровительных лагерях, ДЮСШ. Плавание в домашних условиях.

Спортивные праздники, массовые мероприятия на воде.

Лекция № 8

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ ПО ПЛАВАНИЮ

Плавание в домашних условиях. Плавание в детском саду, Плавание в общеобразовательной школе. Плавание в профессиональном звене образования. Плавание в ДЮСШ. Плавание в спортивно-оздоровительном лагере.

Соревнования по плаванию. Массовые мероприятия на воде.

Семинарские занятия (2 ч)

Занятие № 5

Прикладное плавание. Виды, способы прикладного плавания. Спасение утопающего. Способы освобождения от захватов. Оказание первой помощи при утоплении.

Техника прикладных способов плавания и методика обучения. Организация и судейство соревнований по плаванию. Характер соревнований. Положение о соревнованиях, состав и обязанности судейской коллегии.

Практические занятия (22 ч)

Занятие № 34

Практический текущий зачет по скорости плавания брассом

1. Проплывание отрезка 100 м с демонстрацией скорости плавания брассом.
2. Выполнение норматива на дистанции 100 м способом «брасс на скорость».
3. Совершенствование техники плавания спортивными способами (в координации, по элементам — на руках, на ногах.)

Нормативные требования

Таблица 4

Способ плавания	Оценка	Результат женщины	Оценка	Результат мужчины
БРАСС	отлично	2.00,0—2.05,0	отлично	1.43,0—1.48,0
	хорошо	2.05,0—2.10,0	хорошо	1.48,1—1.53,0
	удовлетворительно	2.10,0—2.15,0	удовлетворительно	1.53,1—1.58,0

Занятие № 35

*Учебная практика. Упражнения для освоения с водой.
Облегченные способы плавания*

Обучить занимающихся упражнениям для освоения с водой (выдохам в воду, погружениям в воду и открыванием глаз в воде, всплываниям и лежаниям на воде, скольжениям).

Обучить занимающихся технике облегченных способов плавания (упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды, упражнения на погружение и открывание глаз в воде, упражнения для обучения всплыванию и лежанию на воде, упражнения для обучения правильному дыханию, упражнения для обучения скольжению, спады в воду и учебные прыжки в воду).

Студенты разбиваются на подгруппы и проводят учебные занятия по подгруппам самостоятельно.

Задание на дом: составить конспект урока «Упражнения для освоения с водой. Облегченные способы плавания».

Занятие № 36

Учебная практика. Методика обучения технике плавания способом «кроль на груди»

Обучить занимающихся технике плавания способом «кроль на груди» по следующей схеме: имитационные упражнения на суше, упражнения у неподвижной опоры в воде, упражнения с подвижной опорой в воде, упражнения без опоры в движении.

Студенты разбиваются на подгруппы и проводят учебные занятия по подгруппам самостоятельно.

Задание на дом: составить конспект урока обучения технике плавания способом «кроль на груди».

Занятие № 37
Учебная практика.

Методика обучения технике плавания способом «кроль на спине»

Обучить занимающихся технике плавания способом «кроль на спине» по следующей схеме: имитационные упражнения на суше, упражнения у неподвижной опоры в воде, упражнения с подвижной опорой в воде, упражнения без опоры в движении.

Студенты разбиваются на подгруппы и проводят учебные занятия по подгруппам самостоятельно.

Задание на дом: составить конспект урока обучения технике плавания способом «кроль на спине».

Занятие № 38
Учебная практика.

Методика обучения технике плавания способом «брасс»

Обучить занимающихся технике плавания способом «брасс» по следующей схеме: имитационные упражнения на суше, упражнения у неподвижной опоры в воде, упражнения с подвижной опорой в воде, упражнения без опоры в движении.

Студенты разбиваются на подгруппы и проводят учебные занятия по подгруппам самостоятельно.

Задание на дом: составить конспект урока обучения технике плавания способом «брасс».

Занятие № 39
Учебная практика.

Методика обучения технике плавания способом «баттерфляй»

Обучить занимающихся технике плавания способом «баттерфляй» по следующей схеме: имитационные упражнения на суше, упражнения у неподвижной опоры в воде, упражнения с подвижной опорой в воде, упражнения без опоры в движении.

Студенты разбиваются на подгруппы и проводят учебные занятия по подгруппам самостоятельно.

Задание на дом: составить конспект урока обучения технике плавания способом «баттерфляй».

Занятие № 40
Учебная практика.

Методика обучения технике старта с тумбочки и старта из воды

Обучить подготовительным упражнениям для старта на суше. Подводящие упражнения для старта с бортика бассейна (спады в воду из различных исходных положений). Выполнение стартового прыжка с бортика бассейна с отработкой отдельных фаз.

Обучить подготовительным упражнениям для старта из воды на суше. Подводящие упражнения для старта из воды (спады в воду из различных исходных положений). Выполнение старта с отработкой отдельных фаз.

Студенты разбиваются на подгруппы и проводят учебные занятия по подгруппам самостоятельно.

Задание на дом: составить конспект урока обучения технике старта с тумбочки и старта из воды.

Занятие № 41
Учебная практика. Методика обучения технике простого (открытого) поворота и скоростного поворота

Обучить подготовительным упражнениям для поворота на суше. Выполнение подводящих упражнений для поворота в воде. Выполнение простого (открытого) поворота в кроле на груди, на спине с отработкой отдельных фаз.

Обучить подготовительным упражнениям для поворота на суше. Выполнение подводящих упражнений для поворота в воде (кувырки в движении, через разграничительную дорожку и т.д.). Выполнение скоростного поворота в кроле на груди, на спине с отработкой отдельных фаз.

Студенты разбиваются на подгруппы и проводят учебные занятия по подгруппам самостоятельно.

Задание на дом: составить конспект урока обучения технике простого (открытого) поворота и скоростного поворота.

Занятие № 42
Учебная практика.

Методика обучения технике плавания способом «на боку»

Обучить занимающихся технике плавания способом «на боку» по следующей схеме: имитационные упражнения на суше,

упражнения у неподвижной опоры в воде, упражнения с подвижной опорой в воде, упражнения без опоры в движении.

Студенты разбиваются на подгруппы и проводят учебные занятия по подгруппам самостоятельно.

Задание на дом: составить конспект урока обучения технике прикладных способов плавания.

Занятие № 43

Учебная практика.

Методика обучения технике плавания способом «брасс на спине»

Обучить занимающихся технике плавания способом брасс на спине по следующей схеме: имитационные упражнения на суше, упражнения у неподвижной опоры в воде, упражнения с подвижной опорой в воде, упражнения без опоры в движении.

Студенты разбиваются на подгруппы и проводят учебные занятия по подгруппам самостоятельно.

Задание на дом: составить конспект урока обучения технике плавания способом «брасс на спине».

Занятие № 44

Учебная практика. Методика обучения технике ныряний.

Методика обучения технике транспортировки тонущего

Обучить технике ныряния брассом. Обучить технике комбинированных способов ныряния (руки брасс, ноги кроль; руки брасс, ноги дельфин).

Обучить транспортировке тонущего, оказывая поддержку с боку (имитационные упражнения на суше, выполнение транспортировки в воде). Обучить транспортировке тонущего, оказывая поддержку под плечи (имитационные упражнения на суше, выполнение транспортировки в воде).

Студенты разбиваются на подгруппы и проводят учебные занятия по подгруппам самостоятельно.

Задание на дом: составить конспект урока обучения технике ныряний и транспортировки тонущего.

Раздел 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ

2.1. Организация самостоятельной работы при изучении дисциплины

2.1.1. Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. История развития спортивного плавания.
2. Оздоровительное значение плавания.
3. Лечебное значение плавания.
4. Спортивное значение плавания.
5. Прикладное значение плавания.
6. Источники научно-методической информации в области плавания.
7. Определения основных понятий и терминов: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движителя, силы тяги.
8. Роль плавучести для плавания. Условия горизонтального равновесия.
9. Сопротивление в плавании. Виды сопротивлений. Активное и пассивное сопротивления.
10. Методы оценки сопротивления. Значение для техники плавания.
11. Силы тяги, механизм их создания.
12. Основные характеристики рабочего движения в плавании.
13. Движения ногами, их значение.
14. Движения руками (гребок) его значение, основные характеристики.
15. Потенциальные возможности различных звеньев руки как движителя пловца. Оптимальное положение движителя во время рабочего движения.
16. Фазы цикла движений рук.
17. Проблемы дыхания в плавании.
18. Общая согласованность движений, ее значение для плавания.

19. Пути сохранения механической энергии в движениях пловца. Антропометрические характеристики пловца, их значение.
20. Раскрыть понятие «техника». Эффективность техники. Экономичность техники. Модельные характеристики техники.
21. Основные количественные параметры техники (темп, шаг, время, скорость и т.д.), их оптимальные соотношения.
22. Анализ техники старта с тумбочки.
23. Анализ техники старта из воды.
24. Анализ техники поворота вращением.
25. Анализ техники поворота «мятником».
26. Задачи начального обучения плаванию.
27. Основные группы упражнений начального этапа обучения. Продолжительность начального этапа обучения.
28. Спортивные способы плавания.
29. Значение старта в плавании. Преимущество спортивной техники.
30. Значение поворотов плавания. Преимущество спортивной техники.
31. Игры и развлечения на воде.
32. Этапы обучения навыку плавания.
33. Значение плавания для человека в его профессиональной и бытовой деятельности.
34. Причины несчастных случаев на воде как проблема. Перспективы решения проблемы несчастных случаев на воде.
35. Массовое обучение плаванию. Проблемы массового обучения.
36. Правила оказания помощи потерпевшему. Искусственное дыхание, его виды. Признаки утопления (смерти).
37. Плавание как средство физического воспитания.
38. Основные упражнения для изучения техники плавания кролем на груди.
39. Основные упражнения для изучения техники плавания кролем на спине.
40. Основные упражнения для изучения техники плавания баттерфляем.
41. Основные упражнения для изучения техники плавания брассом.

42. Основные упражнения для изучения техники плавания брассом на спине.
43. Влияние занятий плаванием на организм человека.
44. Схема изучения спортивных способов плавания.
45. Схема изучения одного из способов плавания, целостно-раздельный метод.
46. Особенности проведения урока плавания.
47. Формы проведения занятий по плаванию.
48. Методика развития силовых качеств пловца.
49. Методика развития гибкости пловца.
50. Методика развития выносливости и гибкости пловца.
51. Вспомогательные средства обучения.
52. Спасательные средства.
53. Тренажеры.
54. Общие правила исправления ошибок при обучении.
55. Плавать раньше, чем ходить. Плавание в детском саду.
56. Плавание в общеобразовательной школе.
57. Плавание в оздоровительном лагере.
58. Плавание в ДЮСШ.
59. Соревнования по плаванию.
60. Праздник Нептуна.

2.1.2. Измерительные материалы для контроля самостоятельной работы студентов

Контрольные вопросы по теме

«Общие требования к технике спортивного плавания»

1. Сформулируйте понятие «техника спортивного плавания».
2. Какие факторы влияют на разнообразие вариантов техники плавания?
3. Какие виды сопротивления образуют полную силу гидродинамического сопротивления?
4. Что служит «ключом» к рациональному положению тела в воде?
5. Какое положение бедер у поверхности воды является наиболее рациональным? Почему?
6. Что является основным движителем при плавании? Назовите главные элементы движителя.

7. Какое положение кисти и предплечья является наиболее эффективным в основной части гребка?
8. Почему необходимо сохранять «высокое» положение локтя в начале гребка?
9. В чем заключаются функции движений ногами?
10. Сформулируйте понятия «темп», «ритм», «длина шага» в плавании.

**Контрольные вопросы по теме
«Техника плавания способом “кроль на груди”»**

1. Опишите элементы техники плавания Артура Треджена.
2. Опишите технику плавания, которую продемонстрировали З.Халман и Р.Кевиль.
3. Опишите характерные черты техники плавания Д.Вейсмюллера.
4. Какую технику плавания показали пловцы в 1932 и 1936 годах?
5. Каковы особенности техники австралийских пловцов (конец 60-х годов)?
6. Опишите угол атаки при плавании кролем на груди.
7. На сколько фаз можно разбить цикл движений руками?
8. Перечислите рабочие фазы рук.
9. Перечислите подготовительные фазы рук.
10. Опишите фазы проноса руки над водой.
11. Опишите фазы гребка.
12. Опишите, как выполняется дыхание при плавании кролем на груди.
13. На сколько фаз делятся движения ногами?
14. Опишите, как выполняется рабочая фаза в движениях ногами.
15. Опишите, как выполняется подготовительная фаза в движениях ногами.
16. Укажите три ошибки в положении тела при плавании кролем на груди.
17. Укажите три ошибки в работе рук.
18. Укажите три ошибки в работе ног.
19. Опишите движения руками по фазам.
20. Опишите движения ногами по фазам.

21. Опишите чередование вдоха—выдоха по фазам.
22. Перечислите варианты согласования движений в плавании кролем на груди.

**Контрольные вопросы по теме
«Техника плавания способом “кроль на спине”»**

1. В каком году плавание кролем на спине было включено в программу Олимпийских игр?
2. С какого года в соревнованиях стали участвовать женщины?
3. Какой новый вариант техники «кроль на спине» предложил английский тренер Джонс в 1930 г.?
4. Опишите основные элементы техники Олимпийского чемпиона Адольфа Кифера.
5. Что нового внес в технику выполнения старта и поворота на спине шведский пловец Баран?
6. Каково положение тела при плавании на спине?
7. Какова величина угла атаки при плавании на спине?
8. Для чего плечевой пояс спортсмена поворачивается влево и вправо?
9. К чему ведет запрокидывание головы и прижимание подбородка к груди?
10. Среди движений ног, рук и дыхания что и чему координационно подчинено при плавании на спине?
11. Опишите рабочие фазы руки.
12. Опишите подготовительные фазы.
13. Как расположена ладонь при входе руки в воду?
14. Где находится кисть в конце отталкивания?
15. Охарактеризуйте фазовый состав работы ног.
16. Опишите варианты выполнения вдоха—выдоха при плавании на спине.
17. Опишите согласование движений в плавании кролем на спине.
18. Что является ведущим звеном координации? В чем он заключается?
19. Укажите три ошибки в положении тела.
20. Укажите три ошибки в работе рук.
21. Укажите три ошибки в работе ног.

**Контрольные вопросы по теме
«Техника плавания способом “брасс”»**

1. В каком году был включен в программу Олимпийских игр брасс?
2. В каком году в соревнованиях стали участвовать женщины?
3. С какого года соревнования стали проводиться на дистанции 100 и 200 м?
4. На сколько этапов можно разделить эволюцию техники способом «брасс»? Перечислите эти этапы.
5. Опишите первый этап «а ля брасс».
6. Опишите второй этап «баттерфляй».
7. Опишите третий этап «ныряющий брасс».
8. Опишите четвертый этап «современный брасс».
9. Опишите положение тела при плавании брассом.
10. Перечислите фазы в работе тела при плавании брассом.
11. Опишите фазы гребка руками.
12. Опишите рабочую фазу в работе ног брассом.
13. Опишите подготовительную фазу в работе ног брассом.
14. Опишите вариант последовательного согласования в брассе.
15. Опишите вариант частичного совпадения в брассе.
16. Перечислите две ошибки в положении тела.
17. Перечислите три ошибки в движениях руками.
18. Перечислите две ошибки в движениях ногами.
19. Перечислите две ошибки при выполнении дыхания.
20. Опишите согласование движений при плавании брассом.

**Контрольные вопросы по теме
«Техника плавания способом “баттерфляй”»**

1. В каком году по решению ФИНА баттерфляй был выделен как самостоятельный способ плавания?
2. Как выполнялись движения ногами в баттерфляе до появления современного способа?
3. С какого года спортсмены стали использовать двух ударный слитный дельфин?
4. Какой вариант техники плавания дельфином продемонстрировала в 1968 году голландка А.Кох?

5. Каков угол атаки при плавании баттерфляем и как он изменяется?
6. Опишите рациональное положение тела при плавании баттерфляем.
7. Опишите траекторию движений руками в способе «баттерфляй».
8. Опишите правильное движение ногами при плавании баттерфляем.
9. Опишите, как осуществляется дыхание в способе «баттерфляй».
10. Опишите рациональное согласование движений в баттерфляе.
11. Перечислите фазы в работе руками при плавании баттерфляем.
12. Опишите фазу «захват».
13. Опишите фазу «подтягивание».
14. Опишите фазу «отталкивание».
15. Опишите фазы проноса рук над водой.
16. Опишите рабочую фазу в работе ног баттерфляем.
17. Опишите подготовительную фазу в работе ног баттерфляем.
18. В чем заключается ключевой момент слитной координации при плавании баттерфляем?
19. Назовите две ошибки в положении тела.
20. Перечислите три ошибки в движениях руками.
21. Назовите две ошибки в движениях ногами.
22. Назовите две ошибки при выполнении дыхания.
23. Назовите две ошибки в согласовании движений.

**Контрольные вопросы по теме
«Техника стартов в спортивном плавании»**

1. В чем заключаются правила выполнения старта?
2. Какие соревнования оказали влияние на развитие техники старта?
3. Какой пловец одним из первых применил старт из низкого исходного положения?
4. Опишите технику старта с махом руками вперед.
5. Опишите технику старта с круговым махом руками.
6. Опишите технику старта с захватом.

7. Опишите технику «легкоатлетического» старта в плавании.
8. Опишите технику старта «пружиной».
9. Опишите технику старта в группировке.
10. Какое расстояние, согласно правилам ФИНА, спортсмен может преодолевать под водой при выполнении старта и поворота?
11. Какие фазы можно выделить в технике старта с тумбочки?
12. Опишите фазы при выполнении старта с тумбочки.
13. Опишите наиболее распространенные стартовые позы.
14. Какие фазы можно выделить в технике старта из воды?
15. Опишите фазы при выполнении старта из воды.

**Контрольные вопросы по теме
«Техника поворотов в спортивном плавании»**

1. Какие две большие группы можно выделить в общей классификации поворотов?
2. Какой пловец первым применил простой закрытый поворот?
3. Когда пловцы начали использовать поворот «маятником»?
4. В чем заключается техника поворота А.Кифера (США)? Когда он ее продемонстрировал?
5. С какого года международная федерация плавания ФИНА разрешила выполнять поворот при плавании вольным стилем без касания стенки бассейна?
6. Как в настоящее время выполняется поворот при плавании на спине?
7. Опишите технику выполнения поворота при плавании брасом и баттерфляем.
8. Сколько и какие фазы можно выделить при выполнении поворота?
9. Опишите по фазам технику выполнения поворота «маятником».
10. Опишите по фазам технику выполнения скоростного поворота.
11. Какие ошибки встречаются при выполнении фазы вращения?
12. Какими критериями характеризуется хорошая техника поворота?

Контрольные вопросы по теме «Методика обучения спортивному плаванию»

1. Выделите основные этапы методики обучения техники спортивного плавания.
2. Охарактеризуйте последовательность изучения техники спортивных способов плавания.
3. В какой последовательности изучается каждый элемент техники спортивных способов плавания?
4. В какой методической последовательности происходит согласование разученных элементов техники в целостный способ плавания?
5. Охарактеризуйте этап закрепления и совершенствования техники плавания.
6. Какие виды ошибок встречаются при обучении технике плавания?
7. Выделите основные причины возникновения ошибок.
8. Укажите основные правила исправления ошибок.
9. Опишите по три упражнения для изучения техники движения ногами и дыхания при плавании кролем на груди на суше и в воде.
10. Опишите по три упражнения для изучения техники движения руками и дыхания при плавании кролем на груди на суше и в воде.
11. Опишите по три упражнения для изучения техники согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кролем на груди на суше и в воде.
12. Опишите шесть упражнений для совершенствования техники плавания кролем на груди.
13. Опишите по три упражнения для изучения техники движения ногами и дыхания при плавании кролем на спине на суше и в воде.
14. Опишите по три упражнения для изучения техники движения руками и дыхания при плавании кролем на спине на суше и в воде.
15. Опишите по три упражнения для изучения техники согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кролем на спине на суше и в воде.

16. Опишите шесть упражнений для совершенствования техники плавания кролем на спине.

17. Опишите по три упражнения для изучения техники движения ногами и дыхания при плавании брассом на суше и в воде.

18. Опишите по три упражнения для изучения техники движения руками и дыхания при плавании брассом на суше и в воде.

19. Опишите по три упражнения для изучения техники согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании брассом на суше и в воде.

20. Опишите шесть упражнений для совершенствования техники плавания брассом.

21. Опишите по три упражнения для изучения техники движения ногами и дыхания при плавании баттерфляем на суше и в воде.

22. Опишите по три упражнения для изучения техники движения руками и дыхания при плавании баттерфляем на суше и в воде.

23. Опишите по три упражнения для изучения техники согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании баттерфляем на суше и в воде.

24. Опишите шесть упражнений для совершенствования техники плавания баттерфляем.

25. Опишите упражнения для разучивания старта с тумбочки.

26. Опишите упражнения для разучивания старта из воды.

27. Опишите упражнения для совершенствования старта с тумбочки.

28. Опишите упражнения для совершенствования старта из воды.

29. Опишите упражнения для изучения простого открытого и закрытого поворотов при плавании кролем на груди.

30. Опишите упражнения для изучения простого открытого поворота при плавании кролем на спине.

31. Опишите упражнения для разучивания скоростного поворота при плавании кролем на груди.

32. Опишите упражнения для увеличения длины шага пловца, скорости и темпа движений.

Контрольные вопросы по теме «Общие положения по организации и проведению соревнований»

1. Выделите основные признаки, положенные в классификацию соревнований по плаванию.
2. Какие виды плавания и дистанции входят в Олимпийскую программу по плаванию?
3. Перечислите основные разделы, которые необходимо учесть при составлении положения о соревнованиях.
4. Какой результат необходимо показать участнику соревнований для утверждения этого результата?
5. Какие документы необходимо подготовить для допуска участника к соревнованию?
6. Какую информацию должна содержать карточка участника соревнований?
7. Перечислите основные обязанности представителя команды.
8. Каким временем ограничены сроки отказа участника стартовать в финальных заплывах без наложения на него или на федерацию штрафных санкций?
9. Как, куда и в какие сроки разрешается подавать протесты на необъективное судейство?
10. Перечислите основные обязанности участника соревнований.

Контрольные вопросы по теме «Состав и обязанности судейской коллегии»

1. Какой документ регламентирует порядок присвоения судейских категорий?
2. Перечислите основные судейские категории.
3. Какие требования необходимо выполнить для присвоения судейских категорий?
4. По какому принципу формируется коллегия судей? Каков ее численный состав?
5. С какой целью на международных и всероссийских соревнованиях создается апелляционное жюри?
6. Перечислите основные права и обязанности рефери.
7. Перечислите основные права и обязанности главного судьи.
8. Перечислите основные функции главного секретаря и его помощников.

9. В чем заключается работа секретариата?
10. Какие вопросы наиболее часто бывают упущены в положении о соревнованиях?
11. Каким образом проводится распределение участников по заплывам?
12. Как происходит первичная обработка карточек?
13. Поясните, в чем состоит отличие между подстанционной и пофамильной командными карточками участников.
14. Какие дистанции необходимо подготовить при регистрации рекорда?
15. Перечислите основные обязанности стартера соревнований.
16. Как Вы понимаете правило одного старта?
17. Перечислите основные правила старта.
18. В чем заключаются основные функции судьи-координатора.
19. В чем заключаются основные функции судей на финише?
20. В чем заключаются основные функции судей по технике плавания?
21. Перечислите основные требования к технике спортивных способов плавания.
22. Перечислите основные правила передачи эстафеты.
23. Перечислите основные функции судей-секундометристов.
24. Какой системе регистрации результатов на соревнованиях отдается предпочтение?
25. Перечислите основные функции судей на поворотах.
26. Перечислите основные функции судей при участниках.
27. Перечислите основные функции судьи-информатора.
28. Перечислите основные функции судей по награждению.
29. Каким образом проводится допинг-контроль участников соревнований?

**Контрольные вопросы по теме
«Подготовка и проведение соревнований»**

1. Какие основные требования необходимо учесть при организации соревнований?
2. Какие мероприятия необходимо провести в подготовительном периоде соревнований?
3. Какие комиссии необходимо создать для качественной подготовки соревнований? Перечислите их основные функции.

4. Какие обязанности выполняет комендант соревнований?
5. Что включает в себя план подготовки соревнований?
6. Какую атрибутику должен иметь бассейн для проведения торжественного церемониала?
7. Перечислите основные требования к форме участников соревнований.
8. Какие мероприятия включает в себя ритуал открытия соревнований?
9. Перечислите основные требования к порядку построения участников на парад.
10. Какую атрибутику необходимо подготовить для награждения победителей и призеров соревнований?
11. Что включает в себя церемония награждения?
12. В какой форме проводится церемониал закрытия соревнований?
13. Перечислите основные обязанности медицинской службы.
14. Перечислите основные пункты, которые включает регламент соревнований.
15. В чем заключается значение рекламы соревнований?
16. Опишите необходимый минимум оборудования бассейна на международных соревнованиях.
17. Перечислите основные мероприятия, которые необходимо провести для обеспечения безопасности при проведении соревнований.
18. Опишите общий ход судейства соревнований.

2.2. Методические рекомендации по выполнению практических заданий

2.2.1. Перечень тем теоретического курса, предварительное изучение которых необходимо для выполнения практической работы

1. Анализ групп упражнений для освоения с водой.
2. Анализ техники плавания кролем на груди.
3. Анализ техники плавания кролем на спине.
4. Анализ техники плавания способом «брасс».

5. Анализ техники плавания способом «баттерфляй».
6. Анализ техники прикладного способа плавания — на боку.
7. Анализ техники прикладного способа плавания — брасс на спине.
8. Анализ техники старта с тумбочки.
9. Анализ техники старта из воды.
10. Анализ техники простого (открытого) поворота.
11. Анализ техники скоростного поворота.
12. Анализ техники ныряний.
13. Анализ техники транспортировки тонущего.
14. Методика обучения подготовительным упражнениям для освоения с водой.
15. Методика обучения кролю на груди.
16. Методика обучения кролю на спине.
17. Методика обучения способу «брасс».
18. Методика обучения способу «баттерфляй».
19. Методика обучения старту с тумбочки.
20. Методика обучения старту из воды.
21. Методика обучения простому (открытому) повороту.
22. Методика обучения скоростному повороту.
23. Методика обучения прикладным способам плавания.
24. Методика обучения технике ныряний.
25. Методика обучения транспортировке тонущего.
26. Правила соревнований в спортивном плавании.

2.2.2. Методика подготовки к практическому занятию

Все, что не является лекцией, можно отнести к практическим формам обучения. Главная функция практических занятий — организация и проведение отработки учебного материала и формирование у студентов умений и навыков по применению знаний на практике, по самостоятельному их приобретению и углублению.

Занятия такого типа, как правило, состоят из двух частей. Сначала проводится подготовка студентов к самостоятельной работе, затем они самостоятельно решают поставленные задачи.

Такая форма занятий обеспечивает индивидуализацию обучения и способствует активизации познавательной деятельности студентов. Для этого необходимо так организовать занятия, чтобы

все без исключения студенты были заняты решением посильной для них познавательной задачи, для чего преподаватель должен хорошо знать (с позиции диагностики) индивидуальные особенности студентов.

Желательно так организовать занятия, чтобы они содействовали предъявлению достаточно высоких требований к наиболее подготовленным студентам, обеспечивали их максимальное интеллектуальное развитие и в то же время создавали условия для успешного приобретения знаний и умений менее подготовленными студентами.

Практические занятия проводятся в плавательном бассейне, оборудованном необходимым инвентарем для обучения плаванию. Студенты обязаны иметь плавательные костюмы для занятий.

Семинары — форма обучения, при которой преподаватель организует дискуссию по предварительно определенным вопросам темы (раздела). К таким занятиям студенты заблаговременно подготавливают тезисы выступлений (рефераты) в рамках изученной темы.

На каждом семинарском занятии преподаватель оценивает подготовленные студентами рефераты, их активность в дискуссиях, умение формировать свои позиции — таковы составляющие рейтинговой оценки студентов по данному предмету.

2.3. Методические материалы для самоконтроля и систематического контроля преподавателем результативности изучения дисциплины

2.3.1. Примерные зачетные требования и контрольные нормативы

- а) *Теоретическая подготовленность предполагает:*
- знание научно-теоретических основ плавания;
 - знание техники спортивных и прикладных способов плавания;
 - знание подготовительных и специальных упражнений, используемых в обучении и тренировке;
 - знание основ методики обучения плаванию;
 - знание основ методики преподавания плавания.

- б) *Практическая подготовленность предполагает:*
- проплывание на оценку 100 м способом «кроль на груди» в полной координации;
 - проплывание на оценку 100 м способом «брасс» в полной координации;
 - проплывание на оценку 100 м способом «кроль на спине» в полной координации;
 - выполнение контрольного норматива на скорость в плавании на 100 м кролем на груди, на спине или брассом;
 - непрерывное проплывание избранным способом дистанции (юноши — 800 м, девушки — 600 м);
 - выполнение на оценку старта с тумбочки;
 - выполнение на оценку простого (открытого) поворота;
 - выполнение на оценку скоростного поворота;
 - транспортировка «пострадавшего» 25 м на оценку;
 - ныряние на дальность: юноши — 25 м, девушки — 20 м;
 - зачетный конспект и проведение урока по плаванию на избранный тему;
 - зачетный анализ просмотренного урока плавания.

2.3.2. Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Определение и содержание предмета плавания.
2. История возникновения и развития плавания.
3. Шуваловская школа плавания.
4. Развитие плавания в нашей стране.
5. Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания.
6. Статическое плавание. Действие сил на тело. Плавуемость тела человека.
7. Центр тяжести и центр плавучести. Момент вращения тела.
8. Динамическое плавание. Действие внешних сил на тело. Реакция опоры как основное условие динамики.
9. Соппротивление воды. Подъемная сила и сила тяги.
10. Анализ техники плавания кролем на груди.
11. Анализ техники плавания кролем на спине.
12. Анализ техники плавания брассом.
13. Анализ техники плавания баттерфляем.

14. Анализ техники старта с тумбочки.
15. Анализ техники старта из воды.
16. Анализ техники поворота «маятником».
17. Анализ техники скоростного поворота.
18. Техника спасания утопающего.
19. Оказание помощи человеку, потерявшему сознание. Обучение плаванию в различных условиях.
20. Значение и виды прикладного плавания.
21. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий.
22. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.
23. Массовая учебно-спортивная работа с детьми как главное условие развитие спортивного плавания.
24. Обучение плаванию детей в средней школе.
25. Старт, прохождение дистанции, финиш.
26. Комплексное плавание, эстафеты.
27. Определение результатов соревнований.
28. Заплывы, распределение дорожек, правила одного старта.
29. Старший судья-хронометрист и судьи-хронометристы.
30. Стартер и его помощник.
31. Главный судья, заместители, главный секретарь и секретари.
32. Состав судейской коллегии. Рефери.
33. Способы плавания и дистанции.
34. Судьи на поворотах, судьи при участниках, судьи по награждению.
35. Судьи на финише и судьи по технике плавания.
36. Виды соревнований.
37. Основные средства по обучению плаванию.
38. Методы обучения.
39. Групповой урок как основная форма обучения плаванию.
40. Начальное обучение плаванию.
41. Последовательность и основные группы упражнений для изучения техники спортивных способов плавания.
42. Обучение старту и поворотам.
43. Обучение спасанию тонущих.
44. Основные методы спортивной тренировки.
45. Специальная физическая подготовка.
46. Тактическая подготовка пловца.

47. Классификация основных ошибок, встречающихся в технике пловцов при обучении.
48. Структура и содержание тренировочного урока.
49. Анатомическое строение тела человека и его влияние на технику плавания.
50. Методика обучения технике спортивных способов плавания.

2.3.3. Рейтинг (критерии) оценки знаний

Накопительная рейтинговая система по дисциплине «ПЛАВАНИЕ» (на первый семестр)

Таблица 5

Виды деятельности	Максимальное количество баллов
Посещение учебных занятий	14 баллов + 1 бонус (за 100% посещение) = 15
Лекционная проверочная работа	2 лекции x 5 баллов = 10
Выступление на семинарском занятии	2 занятия x 5 баллов = 10
Доклад или комментарии по докладу	2 занятия x 5 баллов = 10
Сдача контрольных нормативов Освоение техники элементов вида (два вида)	2 вида x 5 баллов = 10
Физическая подготовленность (два вида)	2 вида x 5 баллов = 10
Написание и защита реферата: отлично — 15 баллов; хорошо — 10 баллов; удовлетворительно — 5 баллов.	15
Контрольная работа: отлично — 10 баллов; хорошо — 7 баллов; удовлетворительно — 4 балла.	10
Тестовые задания (теория)	0,5 балла за вопрос x 20 вопросов = 10
Итого	100

Минимальный порог освоения дисциплины в семестре — 60 баллов.

**Накопительная рейтинговая система
по дисциплине «ПЛАВАНИЕ» (на второй семестр)**

Таблица 6

Виды деятельности	Максимальное количество баллов
Посещение учебных занятий	15
Лекционная проверочная работа	2 лекции x 5 баллов = 10
Выступление на семинарском занятии	2 занятия x 5 баллов = 10
Доклад или комментарии по докладу	2 занятия x 5 баллов = 10
Сдача контрольных нормативов Освоение техники элементов вида (4 вида)	4 вида x 5 баллов = 20
Тестовые задания (теория)	0,5 баллов за вопрос x 30 вопросов = 15
Зачет	20
Итого	100

Минимальный порог освоения дисциплины в семестре — 60 баллов.

**Накопительная рейтинговая система
по дисциплине «ПЛАВАНИЕ» (на третий семестр)**

Таблица 7

Виды деятельности	Максимальное количество баллов
Посещение учебных занятий	14 баллов + 1 бонус (за 100% посещение) = 15
Лекционная проверочная работа	2 лекции x 5 баллов = 10
Выступление на семинарском занятии	2 занятия x 5 баллов = 10
Сдача контрольных нормативов Освоение техники элементов вида (два вида)	2 вида x 5 баллов = 10
Физическая подготовленность (два вида)	2 вида x 5 баллов = 10
Написание и защита реферата: отлично — 15 баллов; хорошо — 10 баллов; удовлетворительно — 5 балла.	15

Контрольная работа: отлично — 10 баллов; хорошо — 7 баллов; удовлетворительно — 4 балла.	10
Тестовые задания (теория)	0,5 баллов за вопрос x 40 вопросов = 20
Итого	100

Минимальный порог освоения дисциплины в семестре — 60 баллов.

Накопительная рейтинговая система по дисциплине «ПЛАВАНИЕ» (на четвертый семестр)

Таблица 8

Виды деятельности	Максимальное количество баллов
Посещение учебных занятий	15
Подготовка конспекта урока	5
Учебная практика (проведение учебно-тренировочного занятия) отлично — 20 баллов; хорошо — 15 баллов; удовлетворительно — 10 баллов.	20
Тестовые задания (теория)	0,5 баллов за вопрос x 60 вопросов = 30
Экзамен: отлично — 30 баллов; хорошо — 20 баллов; удовлетворительно — 10 баллов.	30
Итого	100

Минимальный порог освоения дисциплины в семестре — 60 баллов.

Бонусные баллы за основные разделы учебной дисциплины

1. Судейство соревнований: 1 балл за каждое судейство.
2. Участие в спартакиаде факультета: 1 балл за каждый вид.
Призовые места: первое место — 3 балла, второе место — 2 балла, третье место — 1 балл.
3. Соревнования другого масштаба.

Таблица 9

Ранг соревнований	Баллы	Призовые места		
		I	II	III
межвузовские	5	7	6	5
городские	4	7	6	5
областные	4	7	6	5
республиканские	5	8	7	6

4. Тренировки в спортивной секции: 5 баллов.

5. Выполнение спортивных разрядов:
 мастер спорта РФ — 10 баллов;
 кандидат в мастера спорта — 8 баллов;
 первый спортивный разряд — 5 баллов.

Критерии оценки при использовании балльной системы:

61—70 баллов — удовлетворительно;

71—85 баллов — хорошо;

86—100 баллов — отлично.

Итоговая оценка по дисциплине рассчитывается как средняя из суммы баллов, полученных в каждом семестре.

2.4. Методические указания по выполнению рефератов, контрольных, курсовых и дипломных работ

2.4.1. Примерная тематика и содержание рефератов и контрольных работ

1. *Анализ техники плавания кролем на груди*: история развития техники; положение тела; движения ногами; движения руками; дыхание; общее согласование движений; программа соревнований данным способом.

2. *Анализ техники плавания способом «кроль на спине»*: история развития техники; положение тела; движения ногами; движения руками; дыхание; общее согласование движений; программа соревнований данным способом.

3. *Анализ техники плавания способом «брасс»*: история развития техники; положение тела; движения ногами; движения руками;

дыхание; общее согласование движений; программа соревнований данным способом.

4. *Анализ техники плавания способом «баттерфляй»:* история развития техники; положение тела; движения ногами; движения руками; дыхание; общее согласование движений; программа соревнований данным способом.

5. *Анализ техники старта с тумбочки:* фазовая структура движений по следующей схеме: исходное положение, латентный период стартовой реакции, замах с подседом, отталкивание с взмахом рук, полет, ход тела в воду, скольжение под водой и первые плавательные движения.

Примечание: для каждой фазы движений — цель, задачи и основные требования.

6. *Анализ техники старта из воды:* фазовая структура движений по следующей схеме: исходное положение, латентный период стартовой реакции, отталкивание с махом рук, полет, вход в воду, скольжение в воде, первые плавательные движения.

Примечание: для каждой фазы движений — цель, задачи и основные требования.

7. *Анализ техники поворота маятником в спортивном плавании по следующей схеме:* фаза подпływания; фаза разворота; фаза отталкивания; фаза скольжения в воде и начала первых плавательных движений.

Примечание: для каждой фазы движений — цель, задачи и основные требования.

8. *Анализ техники скоростного поворота в спортивном плавании по следующей схеме:* фаза подпływания; фаза вращения; фаза отталкивания; фаза скольжения.

Примечание: для каждой фазы движений — цель, задачи и основные требования.

9. *Методика обучения технике плавания кролем на груди по следующей схеме:* основные методы обучения; основные средства обучения; изучение техники движений ногами; изучение техники движений ногами с дыханием; изучение техники движений руками с дыханием; изучение согласования движений рук, ног и дыхания.

10. *Методика обучения технике плавания кролем на спине по следующей схеме:* основные методы обучения; основные средства

обучения; изучение техники движений ногами; изучение техники движений ногами с дыханием; изучение техники движений руками с дыханием; изучение согласования движений рук, ног и дыхания.

11. *Методика обучения технике плавания способом «брасс» по следующей схеме:* основные методы обучения; основные средства обучения; изучение техники движений ногами; изучение техники движений ногами с дыханием; изучение техники движений руками с дыханием; изучение согласования движений рук, ног и дыхания.

12. *Методика обучения технике плавания способом «баттерфляй» по следующей схеме:* основные методы обучения; основные средства обучения; изучение техники движений ногами; изучение техники движений ногами с дыханием; изучение техники движений руками с дыханием; изучение согласования движений рук, ног и дыхания.

13. *Методика обучения технике старта с тумбочки:*

- основные упражнения для обучения каждой фазе движений;
- упражнения для совершенствования всего старта в целом.

Примечание: для каждой фазы движений — цель, задачи и основные требования.

14. *Методика обучения технике старта из воды в спортивном плавании:*

- основные упражнения для обучения каждой фазе движений старта из воды в спортивном плавании;
- упражнения для совершенствования всего старта из воды в целом.

Примечание: для каждой фазы движений — цель, задачи и основные требования.

15. *Методика обучения технике поворота «маятником»:*

- основные упражнения для обучения каждой фазе движений при выполнении поворота «маятником»;
- упражнения для совершенствования поворота «маятником».

Примечание: для каждой фазы движений — цель, задачи и основные требования.

16. *Методика обучения технике скоростного поворота в спортивном плавании:*

— основные упражнения для обучения каждой фазе движений при выполнении скоростного поворота в спортивном плавании;

— упражнения для совершенствования всего поворота в целом.

Примечание: для каждой фазы движений — цель, задачи и основные требования.

17. *Анализ подготовительных упражнений для освоения с водой:* упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды; упражнения на погружение и открывание глаз в воде; упражнения на всплывание и лежание на воде; упражнения на дыхание; скольжения в воде; прыжки и спады в воду.

18. *Групповой урок как основная форма учебных занятий по плаванию:* формы уроков в зависимости от целей и задач; структура урока; содержание вводной, основной и заключительной частей урока; формы организации занимающихся и руководство группой в бассейне (фронтальный, поточный способы).

19. *Игры и развлечения на воде:*

— общая характеристика игр и их значения в процессе обучения плаванию;

— игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде;

— игры, способствующие овладению навыком погружения в воду;

— игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду;

— игры с всплыванием и лежанием на воде;

— игры, способствующие овладению правильным дыханием;

— игры, способствующие овладению навыком скольжения;

— игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков плавания;

— игры с мячом;

— игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания;

— развлечения и аттракционы в воде.

20. *Прикладное плавание:* общая характеристика и значение; техника плавания способом «на боку»; техника плавания способом «брасс на спине»; техника ныряний; техника погружений в воду с поверхности; техника передвижений в воде; плавание в усложненных условиях; помощь тонущему; оказание первой помощи пострадавшему.

21. *Организация и проведение соревнований по плаванию*: программа соревнований по плаванию; основные документы планирования и проведения соревнований (календарный план, положение о соревнованиях, карточка участника); состав судейской коллегии и их обязанности; общий ход судейства соревнований; организация соревнований на открытой воде.

22. *Организация процесса обучения плаванию детей дошкольного возраста*: состав средств и методов; формы организации занимающихся на уроке; общее руководство группой.

2.4.2. Тематика и содержание курсовых работ

1. Анализ развития плавания в России:

- состояние развития плавания в дореволюционной России;
- развитие плавания в СССР в довоенный период;
- развитие плавания в СССР в послевоенные годы;
- развитие плавания в современной России.

2. Исследование динамики результатов сильнейших пловцов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы:

- равномерность преодоления отрезков дистанции;
- связь с предыдущими результатами;
- анализ результатов в десятке сильнейших.

3. Соотношение результатов выступлений сильнейших пловцов:

- континента; государства; региона; округа;
- города среди мужчин и женщин, юношей и девушек, мальчиков и девочек.

4. Содержательная ценность плавания как средства физического воспитания:

- оздоровительное воздействие плавания;
- лечебное применение плавания;
- гигиеническое влияние плавания;
- прикладное использование плавания;
- спортивное значение плавания.

5. Методика начального обучения плаванию:

- общеразвивающие и специальные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения водной среды;
- подводящие упражнения при обучении плаванию;
- целостный и расчлененный метод при обучении плаванию;
- методические приемы при обучении плаванию.

6. *Системы обучения спортивным способам плавания:*
- последовательное обучение способам плавания;
 - параллельное обучение способам плавания;
 - одновременное обучение способам плавания;
 - комплексное использование систем обучения плаванию.
7. *Методика обучения спортивным способам плавания:*
- подбор и выполнение специальных упражнений на суше и в воде;
 - последовательность изучения элементов и способов плавания;
 - изучение техники стартов и поворотов;
 - совершенствование техники спортивных способов плавания.
8. *Методика обучения плаванию в школе:*
- биологические особенности школьного возраста;
 - требования и нормативы учебных программ;
 - изменение плавательной подготовленности школьников;
 - организация и методика обучения школьников плаванию.
9. *Методика обучения плаванию в вузе:*
- биологические особенности студентов;
 - требования и нормативы учебных программ;
 - динамика плавательной подготовленности студентов;
 - организация и методика обучения плаванию студентов.
10. Методика начального обучения плаванию занимающихся разного возраста и различной плавательной подготовленности:
- с учетом индивидуальных особенностей;
 - посещаемости учебных занятий;
 - концентрации прохождения материала плавания по времени (при ежедневных занятиях, трех-, четырехразовых, одно-, двухразовых и т.д.);
 - использование подручных средств.
11. *Спортивный отбор в плавании:*
- модельные характеристики, особенности телосложения;
 - прогнозирование морфо-функциональных показателей;
 - особенности динамики результатов сильнейших пловцов;
 - организация и методика отбора.
12. *Методы спортивной тренировки в плавании:*
- равномерный метод спортивной тренировки в плавании;
 - переменный метод спортивной тренировки в плавании;

- интервальный метод спортивной тренировки в плавании;
 - повторный метод спортивной тренировки в плавании;
 - контрольный метод спортивной тренировки в плавании.
13. *Игровой метод в обучении и тренировке по плаванию:*
- влияние положительных эмоций на обучение и тренировку;
 - игры и развлечения на воде среди детей;
 - игры и развлечения на воде среди подростков;
 - игры и развлечения на воде среди взрослых.
14. *Методика развития физических способностей пловца:*
- особенности развития силовых способностей;
 - развитие скоростных показателей;
 - особенности развития выносливости;
 - развитие гибкости и подвижности в суставах;
 - возможности развития ловкости в плавании.
15. *Направленность спортивной тренировки по плаванию:*
- избирательная направленность;
 - комплексная направленность;
 - интегральная направленность;
 - преемственность спортивной тренировки по плаванию.
16. *Особенности спортивной тренировки по плаванию:*
- начальная спортивная тренировка среди детей;
 - разносторонняя плавательная подготовка среди подростков;
 - достижение спортивного мастерства девушками и юношами;
 - повышение и стабилизация спортивных результатов.
17. *Выявление стабильных параметров техники плавания у занимающихся различного возраста и физической подготовленности:*
- темп, шаг, ритм в способах плавания;
 - темп, шаг, ритм на различных дистанциях;
 - темп, шаг, ритм с учетом показанного результата.
18. *Педагогический контроль при занятиях плаванием:*
- задачи, формы и методы педагогического контроля в плавании;
 - тестирование морфо-функциональных показателей;
 - диагностическая и прогностическая ценность информации;
 - использование результатов педагогического контроля.
19. *Состояние материально-технической базы для плавания:*
- количественная и качественная характеристика бассейнов;

- техническое оснащение бассейнов;
 - специальное оборудование в бассейнах;
 - санитарно-гигиенические требования к бассейнам.
20. Развитие техники плавания:
- особенности работы ногами;
 - траектория движений руками;
 - согласование движений ног, рук и дыхания;
 - изменение техники выполнения стартов и поворотов.
21. *Развитие и совершенствование правил соревнований по плаванию:*
- изменение в стартовых положениях и финише;
 - изменение в прохождении дистанций;
 - изменение в выполнении поворотов;
 - изменения в обязанностях участников и судей.
22. *Состояние плавательной подготовленности студентов вуза:*
- плавание как средство физического воспитания студентов;
 - показатели плавательной подготовленности первого года обучения;
 - уровень плавательной подготовленности второго года обучения;
 - состояние плавательной подготовленности выпускников вуза.
23. *Взаимосвязь развития морфо-функциональных показателей у пловцов различной квалификации:*
- морфологические данные испытуемых;
 - функциональные данные занимающихся;
 - гидродинамические параметры при плавании.
24. *Состояние плавательной подготовленности региона (по спортивным разрядам):*
- факторы, определяющие нормативные требования в плавании;
 - выполнение спортивных юношеских разрядов по плаванию в ДЮСШ;
 - выполнение спортивных разрядов по плаванию в условиях города;
 - выполнение спортивных разрядов по плаванию в условиях округа;
 - выполнение спортивных разрядов по плаванию в условиях области.

2.4.3. Методика написания реферата

С этого вида работы обычно начинается знакомство студента — начинающего исследователя — с научно-методической работой. В реферате в сокращенном виде излагается содержание научной работы, какой-либо книги (краткий обзор содержания нескольких книг). Первоначальный смысл рефератов представляет собой результат реферирования одной или нескольких книг по теме, на основании таких материалов составляются реферативные сборники. В реферате обычно требуется кратко раскрыть какую-либо тему.

Выделяют два вида рефератов: *литературный* (обзорный) и *методический*. Первый предполагает анализ литературных данных по определенной теме, попытку систематизировать материал и выразить свое отношение к нему. Второй направлен на характеристику цели и задач исследования, методов для их решения, попытку сделать заключение (выводы) по результатам анализа. Материал реферата может быть использован в курсовой, дипломной работах.

Объем реферата зависит от содержания реферируемого документа. Обычно в реферате текст разделяется на главы, обязательно должны быть заключение и список использованной литературы.

Каждый автор волен писать в той последовательности, которая представляется ему наиболее рациональной. Вместе с тем существует определенная логическая схема этой работы, вытекающая из самой сути учебно-исследовательского задания. Многолетний опыт подготовки письменных работ подсказывает следующую логически обусловленную последовательность их выполнения: формирование замысла, поиск и отбор материалов, их группировка и систематизация, написание текста, его редактирование, проверка правильности оформления реферата.

Формирование замысла

Работу над письменным заданием нередко рекомендуют начинать с составления подробного плана. Это не совсем верно, т.к. ни один автор на этом этапе составить подробный план своего будущего произведения просто не в состоянии. И задача здесь совсем другая. То, что должно родиться на этом этапе, правильнее

назвать не планом, а замыслом. Главное — не ошибиться в выполнении своей задачи, не трудиться впустую.

Сформулировать замысел реферата — это значит:

— четко определить, какую цель он преследует (решить задачу, продемонстрировать свои знания в той или иной области, прореферировать книгу или раздел работы и т.д.);

— решить, какие материалы должны быть представлены в тексте, с какой степенью детализации (они могут быть указаны в задании или их необходимо найти самостоятельно);

— выяснить, какой иллюстративный материал необходим для того, чтобы сделать работу содержательной и убедительной.

Поиск и отбор материалов

В поиске и сборе материала возможны два подхода. Первый — это стремление собрать его максимально много, чтобы иметь достаточно фактов, цифровых данных, обобщающих мыслей для полного освещения избранной темы.

Другой подход — собрать минимум материала для освещения темы, чтобы сэкономить время и труд, чтобы выполнить письменное задание с минимальными усилиями.

Выбор подхода — дело индивидуальное.

Если исходных материалов много, то их надо сократить до оптимальных пределов. Все отобранные материалы должны быть на отдельных листах, с записями только на одной стороне, чтобы в дальнейшем их можно было располагать в любой последовательности.

Оценка документальных источников информации включает в себя такие критерии: полнота и достоверность данных; сроки их опубликования; наличие теоретических обобщений и критических материалов; реальность их получения.

Применительно к задачам конкретного поиска каждый из перечисленных источников имеет свои достоинства и недостатки. Не являются здесь исключением также такие основные их виды, как книги и журнальные статьи. В большинстве случаев любая книга может иметь такой недостаток: за три—четыре года, которые пошли на ее подготовку и издание, содержащиеся в ней данные могли в какой-то степени устареть.

Лучшим, но не идеальным источником информации может считаться журнал. Каким бы узкоспециальным он ни был, тематика его значительно шире, чем конкретные интересы того или иного специалиста, материалы по теме любого произведения всегда рассеяны по большому количеству журналов.

Информация, содержащаяся в неопубликованных документах, как правило, новее, чем в любых публикациях, и, что очень важно, всегда значительно полнее, т.к. она еще не подверглась «сжатию», неизбежному при подготовке к печати.

Группировка и систематизация материалов

Структура написания реферата возникает уже в момент формирования его замысла. В ходе подготовки собранных материалов появляются новые соображения, дополняющие и развивающие эту идею, и представление о плане будущего реферата становится все более отчетливым.

Целесообразно предварительно составить два—три варианта плана, применяя при этом различную методику. Можно вычлениить разделы, которые будут хронологически, последовательно друг за другом раскрывать суть проблемы. Можно выделить вопросы, охватывающие отдельные стороны проблемы.

Раскладывая материалы в той или иной последовательности, можно видеть преимущества и недостатки каждого из структурных вариантов. Появляется возможность увидеть каждую из отдельных частей работы и в то же время всю ее в целом; добиться, чтобы была выдержана правильная последовательность в изложении; выяснить, какими данными следует дополнить исходные материалы.

Написание текста

Самая тяжелая часть работы для студента — это обычно анализ и обобщение собранных материалов, написание самого текста. Для упрощения этого этапа работы необходимо подготовить материал, разложив на столе перед собой несколько книг и переписывая из них куски текста. Однако текст работы необходимо писать автору самому на основе собранных и обработанных материалов.

Заключительный этап — проверка правильности оформления реферата и литературная правка.

2.4.4. Методика написания контрольной работы

Контрольная работа носит преимущественно зачетный характер — это своего рода письменный экзамен. Оценка за контрольную влияет на зачет (экзамен). Контрольная работа состоит из ответов на ряд вопросов, предполагает решение задач. Этот вид работы требует проявления студентом самостоятельности, особенно если контрольная работа выполняется непосредственно на семинарском занятии.

Общие требования, порядок выполнения контрольных работ

1. Контрольная работа является одной из форм учебной работы и выполняется студентом в соответствии с учебным планом. Графики написания и сдачи контрольной работы составляются на основании учебного плана факультета и академического календаря изучения дисциплины.

2. Выполнение контрольной работы должно способствовать углубленному усвоению лекционного курса и приобретению навыков в области решения образовательных задач и ситуаций. Контрольная работа базируется на основе методических материалов, литературных источников. Ее выполнение требует от студента знаний общей и специальной литературы по теме, умения увязывать вопросы теории с практикой, делать выводы.

3. Тематика контрольных работ по учебной дисциплине ежегодно пересматривается и утверждается кафедрой одновременно с утверждением графика их написания. Студенту предоставляется право выбора темы контрольной работы.

4. Написание контрольной работы осуществляется студентом самостоятельно.

5. Структура контрольной работы должна способствовать раскрытию избранной темы и отдельных ее вопросов. Она аналогична структуре курсовой работы. Однако в ней основная часть содержит разделы с разбивкой на подразделы.

6. Выполненная студентом контрольная работа сдается в сессионный срок, проверяется и оценивается преподавателем.

7. При оценке контрольной работы учитывается содержание работы, оригинальность выводов и предложений, качество используемого материала, а также уровень грамотности. Одновременно

преподаватель отмечает положительные стороны и недостатки работы, а при необходимости указывает, что надлежит доработать.

Особенности оформления контрольной работы

1. Контрольная работа должна быть содержательной и самостоятельной, но и должна быть правильно оформлена.
2. Общий объем работы должен быть в пределах 10—15 страниц текста. В тексте контрольной работы не должно быть сокращений слов, за исключением общепринятых.
3. Титульный лист работы оформляется согласно требованиям.
4. Контрольная работа подписывается студентом и руководителем работы на титульном листе с указанием даты.
5. В остальном правила оформления контрольной работы аналогичны правилам оформления курсовой работы.

2.4.5. Методика написания курсовой и дипломной работ

Методика написания курсовой работы

Курсовая работа выполняется студентами IV курса в 7—8 семестрах, специализирующимися в плавании по тематике, рекомендуемой в разделе 2.4.2. или выбранной самостоятельно.

Общие требования, порядок выполнения и защиты курсовых работ

1. Курсовая работа является одним из важнейших форм учебной работы и выполняется студентом в соответствии с учебным планом. Графики написания, сдачи и защиты курсовых работ составляются и утверждаются кафедрами.
2. Выполнение курсовой работы должно способствовать углубленному усвоению лекционного курса и приобретению навыков в области решения образовательных задач и ситуаций. Курсовая базируется на изучении законов, постановлений правительства, нормативных и методических материалов, литературных источников, а также на практическом материале, на экспериментальных и статистических данных. Ее выполнение требует от студента не только знаний общей и специальной литературы по теме, но и умения проводить исследования, увязывать вопросы теории с практикой, делать обобщения, выводы, вносить предложения по улучшению деятельности педагогов или учебных заведений.

3. Тематика курсовых работ по учебной дисциплине ежегодно пересматривается и утверждается соответствующей кафедрой одновременно с утверждением графика их написания. Студенту предоставляется право выбора темы курсовой работы. Однако для охвата всей тематики курса можно ограничивать число студентов по отдельным темам (например, на одну тему — не более трех студентов). Студент может предложить свою тему с обоснованием целесообразности ее исследования.

4. Написание курсовой работы осуществляется под руководством преподавателя — руководителя работы.

5. Студент совместно с руководителем уточняет круг вопросов, подлежащих изучению и экспериментальной проверке; составляет план исследования; определяет структуру работы; сроки выполнения ее по этапам; подбирает необходимую литературу и другие материалы (статистические отчеты, результаты экспериментов).

6. Структура курсовой работы должна способствовать раскрытию избранной темы и отдельных ее вопросов. Она аналогична структуре дипломной работы. Однако основная часть в ней содержит только главы (в основном три) без их разбивки на разделы (подразделы), как это делается при написании дипломной работы. Все части курсовой работы должны быть изложены в строгой логической последовательности и взаимосвязи.

7. Содержание работы следует иллюстрировать схемами, таблицами, диаграммами, графиками, фотографиями, рисунками и т.д. Графическому материалу по тексту необходимо давать пояснения.

8. Выполненная студентом курсовая работа проверяется в срок до 10 дней преподавателем (руководителем работы), который дает письменное заключение по работе — рецензию.

9. При оценке работы учитывается содержание работы, ее актуальность, степень самостоятельности, оригинальность выводов и предложений, качество используемого материала, а также уровень грамотности. Одновременно рецензент отмечает ее положительные стороны и недостатки, а в случае надобности указывает, что надлежит доработать. Рецензия заканчивается выводом о том, может ли работа быть допущена к защите.

10. Работа вместе с рецензией выдается студенту для ознакомления и возможного исправления. Если курсовая работа по

заклучению рецензента является неудовлетворительной и подлежит переработке, то после исправления она представляется на повторное рецензирование, с обязательным представлением первой рецензии.

11. Курсовая работа защищается перед комиссией, которая определяет уровень теоретических знаний и практических навыков студента, соответствие работы предъявляемым к ней требованиям.

12. Комиссия по защите курсовых работ в составе двух—трех преподавателей, один из которых — руководитель курсовой работы, — утверждается соответствующей кафедрой, как правило, за 10—15 дней до защиты. Курсовая работа должна быть защищена до сдачи экзамена.

13. На защите студент должен кратко изложить содержание работы, дать исчерпывающие ответы на замечания рецензента и на вопросы членов комиссии. Окончательная оценка курсовой работы выставляется комиссией по итогам защиты и по качеству выполненной работы.

Структура и особенности оформления курсовой работы

1. Курсовая работа должна быть не только содержательной и самостоятельной, но и правильно оформленной.

2. Курсовая работа выполняется на бумаге формата А4 на одной стороне листа, которые сшиваются в папке-скоросшивателе или переплетаются.

3. Общий объем работы должен быть в пределах 35—40 страниц текста (без приложений). Курсовая должна иметь:

— титульный лист (не нумеруется);

— оглавление — перечень рассматриваемых вопросов, разделов и глав;

— введение, включающее аннотацию выполненной работы с определением актуальности, объекта и предмета исследования, рабочей гипотезы и цели исследования;

— главу первую, которая посвящается изучению состояния одной из тем в литературе и практике, с заключением по литературному обзору;

— главу вторую, раскрывающую задачи, методы и организацию исследования;

— главу третью, которая содержит результаты исследования и их анализ (если получены экспериментальные данные);

— выводы, отражающие решение поставленных задач, а также содержащие практические рекомендации и предложения по существу выполненной работы;

— библиографию — перечень литературы, на которую имеются ссылки в тексте курсовой работы;

— приложения, в которые можно поместить цифровой или графический экспериментальный материал, а также протоколы результатов тестирований и т.д.

4. В тексте курсовой работы не должно быть сокращений слов, за исключением общепринятых.

5. Титульный лист работы оформляется согласно требованиям.

6. Курсовая работа подписывается студентом и руководителем работы на титульном листе с указанием даты.

7. Правила оформления курсовой работы в остальном аналогичны правилам оформления дипломной работы.

Методика написания дипломной работы

Дипломная работа (например, по педагогической проблематике) завершает подготовку специалиста и показывает его готовность решать теоретические и практические задачи по своей специальности.

Цели дипломной работы:

— систематизация и углубление теоретических и практических знаний по избранной специальности, их применение при решении конкретных задач;

— приобретение навыков самостоятельной работы;

— овладение методикой исследования, обобщения и логического изложения материала.

В дипломной работе студент должен показать:

1) прочные теоретические знания по избранной теме и проблемное изложение теоретического материала;

2) умение изучать и обобщать литературные источники, материалы и решать практические задачи, делать выводы и предложения;

3) навыки проведения анализа и экспериментирования;

Общими требованиями к дипломной работе являются:

— целевая направленность;

- четкость построения;
- логическая последовательность изложения материала;
- глубина исследования и полнота освещения вопросов;
- убедительность аргументаций;
- краткость и точность формулировок;
- конкретность изложения результатов работы;
- доказательность выводов и обоснованность рекомендаций;
- грамотное оформление.

Тематика дипломных работ разрабатывается выпускающими кафедрами. Она должна отвечать профилю студентов по будущей специальности, быть актуальной, соответствовать состоянию и перспективам развития образования, решать конкретные задачи, стоящие перед органами образования.

В качестве тем дипломных работ выбираются проблемы, существующие в реальной производственной и управленческой деятельности школ и организаций, в которые студенты направляются для прохождения преддипломной практики.

Тематика доводится до сведения студентов, приступающих к изучению специальных дисциплин. Им предоставляется право выбора темы дипломной работы. Они могут предложить свою тему с обоснованием целесообразности ее исследования. Как правило, тема дипломной работы является продолжением исследований, проводимых в процессе написания курсовых и научных работ.

После выбора темы дипломной работы студент подает заявление на имя заведующего профилирующей кафедрой с просьбой разрешить ее написание.

Закрепление темы, научного руководителя и консультанта оформляется по предложению кафедры распоряжением декана факультета.

После утверждения темы вместе с научным руководителем студент составляет задание на выполнение дипломной работы. Оно подписывается студентом, преподавателем-руководителем дипломной работы и утверждается заведующим кафедрой.

Дипломная работа выполняется на основе глубокого изучения законов, постановлений правительства, нормативных и методических материалов, специальной отечественной и зарубежной литературы, плановых и отчетных данных предприятий, статистических исследований на предприятии (организации).

Специальная литература используется для обоснования и конкретизации разрабатываемых вопросов.

Обязательным является применение практических материалов деятельности образовательных учреждений.

Первичный материал должен быть систематизирован, тщательно обработан, обобщен. Цифры и факты должны правильно и объективно отражать фактическое состояние изучаемой проблемы.

Структурными элементами дипломной работы являются:

- 1) титульный лист;
- 2) задание на выполнение дипломной работы;
- 3) реферат;
- 4) содержание;
- 5) введение;
- 6) основная часть;
- 7) заключение;
- 8) список литературы;
- 9) приложения.

Требования к структурным элементам дипломной работы

Реферат должен в кратком виде, в объеме до одной машинописной страницы, отражать цель и объект дипломного исследования, полученные результаты и новизну, степень внедрения и область применения, данные об объеме работы, количестве разделов, иллюстраций, таблиц, приложений, использованных источников.

Во введении обосновывается выбор темы, определяемый ее актуальностью, формируются проблема и круг вопросов, необходимых для ее решения; определяется цель работы с ее расчленением на взаимосвязанный комплекс задач, подлежащих решению для раскрытия темы; указываются объект исследования, используемые методы анализа и литературные источники.

Основная часть дипломной работы содержит, как правило, три главы, каждая из которых, в свою очередь, делится на два—три раздела.

Первая глава носит общетеоретический (методологический) характер. В ней на основе изучения работ отечественных и зарубежных авторов излагается сущность исследуемой проблемы, рассматриваются различные подходы к решению, дается их оценка,

обосновываются и излагаются собственные позиции студента. Эта глава служит теоретическим обоснованием будущих разработок, так как дает возможность выбрать определенную методологию и методику проведения качественного и количественного анализа состояния вопроса в конкретных условиях образовательных учреждений.

Вторая глава носит аналитический характер. В ней дается характеристика школы, на материалах которой выполняется работа и проводится глубокий анализ изучаемой проблемы с использованием различных методов исследования. При этом студент не ограничивается констатацией фактов, а выявляет тенденции развития школы, вскрывает недостатки и причины, их обусловившие, намечает пути их возможного устранения. Эта глава должна служить обоснованием последующих разработок. От полноты и качества ее выполнения непосредственно зависят глубина и обоснованность предлагаемых мероприятий.

Третья глава является проектной. В ней студент разрабатывает предложения по совершенствованию, повышению результативности и качества работы данной школы. Все предложения и рекомендации должны носить конкретный характер, должны быть доведены до стадии разработки, обеспечивающей их практическое применение. Базой для разработки конкретных мероприятий и предложений служит проведенный анализ исследуемой проблемы во второй главе, а также имеющийся прогрессивный отечественный и зарубежный опыт.

На данном этапе работы важно показать, как предлагаемые мероприятия отразятся на общих показателях деятельности образовательной системы. Здесь определяется эффективность внедрения.

Обязательным требованием, предъявляемым к дипломной работе, является логическая связь между главами и последовательное развитие основной идеи темы на протяжении всей работы.

В *заключении* логически последовательно излагаются теоретические и практические выводы и предложения, к которым пришел студент в результате исследования. Они должны быть краткими и четкими, дающими полное представление о содержании, значимости, обоснованности и эффективности разработок. Пишутся они тезисно (по пунктам) и должны отражать основные выводы по теории вопроса, по проведенному анализу и по всем предлагаемым

направлениям совершенствования проблемы с оценкой их эффективности по конкретному объекту исследования.

В раздел «*Приложения*» включается вспомогательный материал — расчеты, таблицы, инструкции, методики, иллюстрации вспомогательного характера.

Если приложений больше десяти, их следует объединить по видам.

Объем дипломной работы должен быть в пределах 70—80 страниц печатного текста. Примерное соотношение между отдельными частями работы следующее: введение — 1—5 страниц, заключение — 7—8 страниц, список используемой литературы — 3—4 страницы. Большую часть работы занимает основная часть.

Порядок выполнения дипломной работы

1. Для работы студентов каждой специальности профилирующей кафедрой разрабатывается общий график подготовки дипломных работ. Он утверждается деканом факультета и вывешивается на кафедре.

2. Организация подготовки работы:

Студентам-дипломникам необходимы:

- руководство и консультации;
- систематический контроль за работой;
- соответствующая методическая документация;
- содействие при получении фактических материалов и их обработка.

Непосредственное и систематическое руководство работой дипломника возлагается на научного руководителя, который:

- выдает задание на выполнение дипломной работы;
- оказывает студенту помощь в разработке календарного графика на весь период выполнения дипломной работы;
- рекомендует студенту необходимую литературу по теме;
- проводит консультации в соответствии с утвержденным графиком;
- систематически контролирует ход работы и информирует кафедру о состоянии дел;
- дает подробный отзыв на завершённую дипломную работу.

2.4.6. Требования к оформлению курсовых и дипломных работ в соответствии с государственными образовательными стандартами

Общие правила оформления

Дипломная работа должна быть сброшюрована в твердой обложке.

Титульный лист оформляется в соответствии с требованиями.

Страницы работы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляется в правом верхнем углу без точки в конце.

Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется.

Иллюстрации, таблицы, расположенные на отдельных листах, включаются в общую нумерацию страниц.

Основную часть дипломной работы следует делить на главы (разделы), подразделы, пункты и подпункты.

Главы, параграфы, пункты и подпункты (кроме введения, заключения, списка использованных источников и приложений) нумеруют арабскими цифрами, например: глава 1, раздел 2.1, подраздел 2.1.1, пункт 3.2.1.1.

Главы и подразделы должны иметь заголовки, которые должны четко и кратко отражать содержание раздела. Заголовки глав, а также слова «ВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «РЕФЕРАТ», «СОДЕРЖАНИЕ», «ЛИТЕРАТУРА» следует располагать в середине строки без точки, в конце печатать прописными буквами, не подчеркивая, отделяя от текста тремя межстрочными интервалами. Переносы слов в заголовках не допускаются.

Заголовки «ГЛАВА», «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «РЕФЕРАТ», «СОДЕРЖАНИЕ», «ЛИТЕРАТУРА» начинаются с новой страницы, которые не нумеруются, но включаются в общую нумерацию работы.

Иллюстрации, графики, схемы, диаграммы, рисунки следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице, если в указанном месте они не помещаются. На все иллюстрации должны быть даны ссылки в работе.

Иллюстрации должны иметь названия, которое помещают под иллюстрацией. При необходимости перед названием рисунка помещают поясняющие данные.

Иллюстрации следует нумеровать арабскими цифрами порядковой нумерацией в пределах всей работы.

Если в работе только одна иллюстрация, ее нумеровать не следует и слово «рисунок» под ней не пишут.

Цифровой материал рекомендуется помещать в работе в виде таблиц. Таблицу следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором она упоминается впервые, или на следующей странице. Таблицы слева, справа и снизу ограничиваются линиями. На все таблицы должны быть ссылки в тексте.

Таблицы следует нумеровать арабскими цифрами порядковой нумерацией в пределах всей работы. Номер следует размещать в левом верхнем углу над заголовком таблицы после слова *Таблица*. Допускается нумерация таблиц в пределах раздела. Если в работе одна таблица, ее не нумеруют и слово *Таблица* не пишут. Каждая таблица должна иметь заголовок, который помещается ниже слова *Таблица*. Слово *Таблица* и заголовок начинаются с прописной буквы, точка в конце заголовка не ставится.

Заголовки граф таблицы должны начинаться с прописных букв, подзаголовки со строчных, если последние подчиняются заголовку.

Заголовки граф указываются в единственном числе.

Графу «№ п/п» в таблицу включать не следует.

Таблицу следует размещать так, чтобы можно было ее читать без поворота работы. Если такое размещение невозможно, таблицу располагают так, чтобы ее можно было читать, поворачивая работу по часовой стрелке.

При переносе таблицы головку таблицы следует повторить, и над ней размещают слова «Продолжение таблицы» с указанием ее номера. Если головка таблицы велика, допускается ее не повторять: в этом случае следует пронумеровать графы и повторить их нумерацию на следующей странице. Заголовок таблицы не повторяют.

Если цифровые или иные данные в какой-либо строке таблицы отсутствуют, то ставится прочерк.

Разделять заголовки и подзаголовки боковика и граф диагональными линиями не допускается.

Если все показатели, приведенные в таблице, выражены в одной и той же единице, то ее обозначение помещается над таблицей справа.

Заменять кавычками повторяющиеся в таблице цифры, математические знаки, знаки процента, обозначения марок материала, обозначения нормативных документов не допускается.

При наличии в тексте небольшого по объему цифрового материала его нецелесообразно оформлять в таблице, а следует давать в виде вывода (текста), располагая цифровые данные в колонки.

При ссылке на произведение после напоминания о нем в тексте дипломной работы проставляют в квадратных скобках (косых в случае печатания) номер, под которым оно значится в библиографическом списке. В необходимых случаях (обычно при использовании цифровых данных или цитаты) указываются и страницы, на которых помещается используемый источник, номер (например: [9, с. 4—5]).

Ссылки на таблицы, рисунки, приложения берутся в круглые скобки. При ссылках следует писать: «в соответствии с данными в таблице 5», (таблица 2), «по данным рисунка 3», (рисунок 4), «в соответствии с приложением А», (приложение Б), «... по формуле (3)».

Список использованных источников должен содержать перечень источников, использованных при выполнении дипломной, курсовой, контрольной работы.

Приложения следует оформлять как продолжение дипломной работы на ее последующих страницах как в виде отдельной книги.

Каждое приложение должно начинаться с новой страницы и иметь заголовок с указанием вверху по центру страницы слово «Приложение» и его обозначения. Если приложений более одного, то они обозначаются арабскими цифрами.

Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

Каждое приложение начинают с новой страницы.

Если приложения помещаются в конце дипломной работы, то после списка использованных источников на отдельной странице, которая включается в общую нумерацию страниц, пишется прописными буквами слово «Приложения». За этой страницей потом

размещаются приложения. Если приложений много, они оформляются отдельной книгой, на титульном листе которой должно быть написано прописными буквами «Приложения».

2.4.7. Организация и процедура защиты дипломной работы

Завершенная дипломная работа подписывается студентом и консультантом на титульном листе и предоставляется научному руководителю, который дает подробный письменный отзыв о содержании работы, подписывает и представляет работу на кафедру.

На заседании кафедры решается вопрос о допуске дипломной работы к защите. При положительном решении заведующий кафедрой подписывает работу на титульном листе.

Дипломная работа, допущенная к защите, направляется деканом факультета на внешнее или внутреннее (другие кафедры) рецензирование. Рецензентами могут быть высококвалифицированные специалисты.

Готовясь к защите работы, дипломник составляет тезисы выступления, оформляет наглядные пособия, продумывает ответы на замечания рецензента.

Защита дипломной работы производится на заседании государственной аттестационной комиссии (далее — ГАК). В состав ГАК кроме председателя включаются ведущие преподаватели университета. На заседания ГАК приглашаются профессорско-преподавательский состав, студенты.

Расписание работы ГАК доводится до общего сведения студентов не позднее, чем за месяц до начала защиты дипломных работ. Явка студентов на защиту определяется по заранее составленному списку. Перед защитой секретарь ГАК передает дипломную работу и другие документы ее председателю, после чего дипломник получает слово для выступления, регламент которого 10—15 минут.

В своем выступлении на заседании ГАК дипломник должен отразить: актуальность темы; теоретические и методологические положения, на которых базируется дипломная работа; результаты проведенного анализа изучаемого явления; конкретные предложения по решению проблемы или совершенствованию соответствующих процессов с обоснованием возможности их реализации.

Особое внимание необходимо сосредоточить на собственных разработках.

В процессе выступления необходимо корректно использовать наглядные пособия. Они призваны помочь усилить доказательность выводов и предложений студента, облегчить его выступление. Следует помнить: наглядные пособия при защите нужны студенту, а не членам экзаменационной комиссии.

После выступления студента, оглашения отзыва руководителя, а также внешней рецензии дипломник отвечает на заданные ему вопросы и замечания научного руководителя, рецензента, председателя и членов ГАК, а также присутствующих на защите.

По окончании защиты ГАК на закрытом заседании обсуждает результаты защиты дипломных работ, оценивает их с учетом сдачи государственных экзаменов, принимает решение о присвоении студенту-дипломнику соответствующей квалификации. ГАК принимает также решения о выдаче диплома с отличием и о рекомендации для поступления в аспирантуру.

Студент, не защитивший дипломную работу, допускается к повторной защите только один раз (как правило, в течение трех лет после окончания учебного заведения за установленную плату).

Для студентов, не защитивших дипломную работу в установленные сроки по уважительной причине, подтвержденной документально, председателем ГАК может быть назначена специальная защита, но только в дни графика заседания комиссии. Защищенные дипломные работы сдаются на выпускающую кафедру для регистрации и хранения в архиве в течение пяти лет.

2.4.8. Критерии оценивания работы

Процедура защиты курсовых дипломных работ завершается представлением оценки. Ниже приводится вариант категории оценок.

Отлично: работа носит исследовательский характер, содержит анализ литературных данных, результаты обобщения практики, результаты экспериментальной части исследования, подтверждение статистическими данными, логичное изложение материала, выводов и практических рекомендаций. Работа имеет положительные отзывы научного руководителя и рецензента. При защите

студент показывает знания вопросов темы, свободно оперирует данными исследования, во время доклада использует иллюстративный материал, свободно отвечает на поставленные вопросы, вносит обоснованные предложения.

Хорошо: работа носит исследовательский характер, имеет главу с анализом литературы, содержит фактический материал экспериментального характера, наблюдения и анализ соревновательной (тренировочной) деятельности, последовательное изложение материала, выводы, но недостаточно обоснованные предложения. Работа имеет положительные отзывы научного руководителя и рецензента. При защите студент показывает знания вопросов темы, оперирует данными исследования, вносит предложения по улучшению качества (организации) физкультурно-спортивных занятий и др. Во время доклада использует иллюстрации (раздаточный материал), без особых затруднений отвечает на вопросы.

Удовлетворительно: работа носит исследовательский характер на основе анализа литературных данных, анализа документов, изучения опыта, но имеет поверхностный анализ, в ней нет четкой последовательности изложения материала, представлены необоснованные предложения. Имеет положительные отзывы научного руководителя и рецензента, однако в этих отзывах имеются серьезные замечания. При защите студент проявляет неуверенность, показывает слабое знание вопросов темы, не дает достаточно аргументированных ответов на поставленные вопросы.

Неудовлетворительно: работа не носит исследовательского характера, не имеет анализа литературных данных и изучения практики, не отвечает требованиям кафедры в отношении дипломных работ. В ней нет выводов или они носят общий характер, не вытекающий из материала дипломной работы. В отзывах научного руководителя имеются критические замечания. При защите студент затрудняется отвечать на поставленные по теме вопросы, не знает теории вопроса, при ответе допускает существенные ошибки, не использует иллюстративный материал.

2.5. Фонд тестовых заданий для оценки знаний по дисциплине

Тестовые задания по учебной дисциплине «Плавание» для студентов факультета физической культуры и спорта

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Главная сила гидродинамического сопротивления воды, препятствующая продвижению вперед, складывается:	а) из вертикального сопротивления; б) из сопротивления вихреобразования; в) из сопротивления трения; г) из перпендикулярного сопротивления; д) из фронтального (лобового) сопротивления.
2.	Мидель пловца — это:	а) часть тела, погруженная в воду; б) горизонтальный разрез тела; в) вид пловца спереди; г) фронтальный разрез тела, вид пловца спереди; д) часть тела, остающаяся на поверхности воды.
3.	Угол атаки — это:	а) угол между телом и водой; б) угол, образованный поперечной и продольной осью тела; в) угол, образованный продольной осью тела и поверхностью воды; г) угол входа руки в воду; д) угол входа тела в воду.
4.	Основным условием создания подъемной силы являются:	а) движение руками и туловищем; б) волнообразные движения; в) глубокий вдох во время плавания; г) гребковые движения; д) движение ногами и туловищем.
5.	Величина подъемной силы в спортивном плавании зависит:	а) от мощности движений ногами; б) от мощности гребка, траектории движений; в) от плавучести пловца; г) от угла атаки; д) от плотности воды.
6.	К общим требованиям к технике плавания не относят:	а) обтекаемое положение тела; б) высокое положение бедер у поверхности воды;

		<p>в) оптимальную ориентацию кисти в гребке и проносе;</p> <p>г) высокое положение локтя во время гребка;</p> <p>д) во время гребка пловец не должен отбрасывать воду на тело;</p> <p>е) мощный гребок во время плавания;</p> <p>ж) рациональное согласование движений.</p>
7.	К основным движителям в плавании относят:	<p>а) ноги;</p> <p>б) руки и ноги;</p> <p>в) руки;</p> <p>г) ноги и туловище;</p> <p>д) туловище.</p>
8.	Главный движитель в плавании (основные рабочие плоскости):	<p>а) голень, стопа;</p> <p>б) кисть руки;</p> <p>в) кисть руки, голень, стопа;</p> <p>г) кисть руки и предплечье;</p> <p>д) бедро, голень, стопа.</p>
9.	Рациональное положение тела обеспечивается:	<p>а) задержкой дыхания;</p> <p>б) продольной осью тела;</p> <p>в) мощным гребком;</p> <p>г) оптимальным положением головы.</p>
10. в начале гребка позволяет вывести рабочую плоскость в выгодное для опоры о воду положение:	<p>а) высокое положение кисти;</p> <p>б) высокое положение локтя;</p> <p>в) высокое положение предплечья;</p> <p>г) высокое положение головы;</p> <p>д) высокое положение туловища.</p>
11.	Траектория движения кисти имеет:	<p>а) прямолинейный характер;</p> <p>б) криволинейный характер;</p> <p>в) косонаправленный характер;</p> <p>г) взрывной характер;</p> <p>д) зигзагообразный характер.</p>
12.	При выполнении открытого поворота:	<p>а) голова спортсмена остается над водой;</p> <p>б) голова спортсмена зажата между руками и находится под водой;</p> <p>в) голова спортсмена находится под водой;</p> <p>г) руки спортсмена остаются под водой;</p> <p>д) ноги спортсмена остаются под водой.</p>
13.	При выполнении скоростного поворота выделяют следующие фазы:	<p>а) вращение, отталкивание;</p> <p>б) подплывание, разворот, отталкивание, скольжение;</p> <p>в) разворот, скольжение, отталкивание;</p>

		г) подплывание, вращение, отталкивание, скольжение; д) подплывание, вращение, отталкивание.
14.	При плавании кролем на груди выдох осуществляется:	а) в фазе захвата; б) в фазе подтягивания; в) в фазе отталкивания; г) на протяжении всего гребка; д) в фазе проноса руки над водой.
15.	В структуру техники старта с тумбочки входят следующие фазы движений (выстройте логическую цепь):	а) исходное положение, замах с подседом, отталкивание с махом рук, полет, вход в воду, скольжение под водой, выход на поверхность; б) исходное положение, латентный период слухомоторной реакции, замах с подседом, отталкивание с махом рук, полет, вход в воду, скольжение и первые плавательные движения; в) исходное положение, замах с подседом, отталкивание с махом рук, латентный период слухомоторной реакции, полет, вход в воду, скольжение и первые плавательные движения; г) исходное положение, латентный период слуховой реакции, замах с подъемом, отталкивание с махом рук, полет, скольжение и первые плавательные движения, вход в воду; д) исходное положение, латентный период слуховой реакции, отталкивание с махом рук, замах с подъемом, полет, вход в воду, скольжение и первые плавательные движения.
16.	При выполнении старта из воды отсутствует следующая фаза движений:	а) исходное положение; б) полет; в) замах с подседом; г) вход в воду; д) отталкивание с махом рук.
17.	В движениях руками способом «брасс» выделяют следующие рабочие фазы:	а) выведение рук вперед, отведение рук вниз; б) захват, подтягивание, отталкивание; в) пронос над водой, вход рук в воду, захват; г) вход в воду, захват, подтягивание; д) выход из воды, выведение рук вперед.
18.	Движение ногами способом «брасс» выполняются:	а) попеременно; б) последовательно; в) одновременно и симметрично; г) одновременно; д) симметрично.

19.	В способе «басс» на один толчок ногами приходится:	а) три гребка руками и один вдох—выдох; б) один гребок руками и один вдох—выдох; в) один гребок руками и два вдоха—выдоха; г) два гребка руками; д) один вдох—выдох.
20.	В движении руками способом «дельфин» выделяют следующие рабочие фазы:	а) захват, отталкивание; б) выход, пронос, вход; в) вход в воду, гребок, выход из воды; г) подтягивание, отталкивание; д) захват, подтягивание, отталкивание.
21.	В движении ногами способом «кроль на спине» выделяют следующие фазы:	а) отталкивание, подтягивание; б) удар стопой вверх, удар стопой вниз; в) удар двумя ногами вниз, движение стопами вниз; г) удары стопой вверх, движение стопой вниз; д) подтягивание, отталкивание.
22.	В движении руками способом «кроль на груди» выделяют следующие подготовительные фазы:	а) удар вверх, удар вниз; б) подтягивание, отталкивание; в) выход из воды, пронос, вход в воду; г) захват, подтягивание, отталкивание; д) вход в воду, захват, отталкивание.
23.	В шестиударном кроле на полный цикл движений рук приходится:	а) два удара ногами; б) четыре удара ногами; в) три удара ногами; г) семь ударов ногами; д) шесть ударов ногами.
24.	При плавании на спине вход руки в воду осуществляется:	а) мизинцем или тыльной стороной кисти; б) ладонь развернута наружу, кончики пальцев направлены вниз; в) ладонь развернута вовнутрь; г) рука входит тыльной стороной кисти; д) быстрым захватывающим движением.
25.	При плавании баттерфляем величина угла атаки составляет:	а) от 20^0 до 30^0 ; б) не изменяется; в) от 0^0 до $+15^0$; г) от -15^0 до $+15^0$; д) от 5^0 до 8^0 .
26.	При плавании на спине ведущее звено координации называется:	а) посыл; б) пережат; в) стабилизация; г) согласование;

		д) подхват.
27.	Общая схема обучения плаванию подразумевает следующую последовательность (выстройте логическую цепь):	1) теоретическое обоснование (объяснение) техники данного способа плавания; 2) демонстрация изучаемого способа плавания; 3) опробование способа (попытка плавать изученным способом); 4) овладение элементами и их отдельными сочетаниями движений в воде; 5) практическое ознакомление с формой движений на суше; 6) совершенствование техники способа и его элементов; 7) освоение способа плавания в целом.
28.	При изучении техники плавания спортивными способами необходимо соблюдать следующую методическую последовательность:	1) изучение техники движений ногами в согласовании с дыханием; 2) изучение техники движений ногами; 3) изучение техники движений руками; 4) изучение техники движений ногами и руками на задержке дыхания; 5) изучение техники движений рук в согласовании с дыханием; 6) изучение согласования движений рук, ног и дыхания.
29.	Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:	а) упражнение с подвижной опорой (с плавательной доской); б) имитационные упражнения на суше; в) упражнение у неподвижной опоры в воде; г) упражнения без опоры в движении.
30.	К подготовительным упражнениям для освоения с водой относят:	а) скольжения; б) погружение в воду и открывание глаз; в) учебные прыжки в воду; г) ознакомление со специфическими свойствами воды; д) всплытие и лежание на воде; е) выдохи в воду; ж) плавание облегченными способами плавания; з) плавание с помощью движений одними ногами; и) ныряние в глубину, в длину.

31.	К упражнениям для формирования правильной работы ногами при плавании спортивными способами относят:	а) амплитудные упражнения для рук на суше; б) скольжение на дальность в воде; в) плавание с помощью движений ногами с плавательной доской в руках; г) плавание с помощью движений ногами с различным положением рук; д) плавание с помощью движений ногами с плавательной доской в ногах.
32.	К упражнениям для правильной работы руками относят:	а) подготовительные упражнения для освоения с водой; б) плавание облегченными способами; в) плавание на руках с плавательной доской в ногах; г) плавание на руках на задержке дыхания; д) плавание с доской в одной руке, другой рукой при этом выполняются гребковые движения.
33.	К упражнениям для формирования правильного дыхания при плавании спортивными способами относят:	а) погружение в воду и открывание глаз в воде; б) плавание на задержке дыхания на дальность; в) выдохи в воду, стоя у бортика бассейна; г) стоя на мелкой части, выполнять плавательные движения с выдохом в воду во время гребка и вдохом во время проноса рук над водой; д) «звездочка», «медуза», «поплавок».
34.	К упражнениям для согласования движений при плавании спортивными способами относят:	а) плавание спортивными способами на задержке дыхания; б) плавание спортивным способом, выполняя последовательное чередование циклов движений руками через паузу, во время которой выполняют движения ногами; в) плавание спортивным способом с помощью движений одними ногами; г) плавание спортивным способом с помощью движений одними руками; д) имитация упражнений на суше для координации движений.
35.	К основным средствам обучения плаванию относят:	а) ОРУ и СФУ подготовительные упражнения для освоения с водой, учебные прыжки в воду, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;

		<p>б) игры и развлечения на воде, учебные прыжки в воду, соревнования и спортивные праздники;</p> <p>в) кроссовый бег, выдохи в воду, спады в воду, упражнения для изучения техники плавания кролем на груди;</p> <p>г) игры и развлечения на воде, спады в воду, учебные прыжки в воду;</p> <p>д) выдохи в воду, соревнования и спортивные праздники, ОРУ и СФУ.</p>
36.	К специфическим свойствам воды относят:	<p>а) плотность, тепловой режим;</p> <p>б) температурный и тепловой режим;</p> <p>в) текучесть и волнообразность;</p> <p>г) плотность, сопротивление и вязкость;</p> <p>д) сопротивление, волнообразность.</p>
37.	Группа упражнений «всплывание и лежание на воде» помогает:	<p>а) улучшить ориентировку в воде;</p> <p>б) освоить навык лежания в воде в горизонтальном положении;</p> <p>в) научиться открывать глаза в воде;</p> <p>г) ознакомиться с состоянием невесомости;</p> <p>д) научиться опираться о воду и отталкиваться от нее гребущими поверхностями.</p>
38.	Наиболее важные элементы техники связаны с движениями:	<p>а) над водой;</p> <p>б) под водой;</p> <p>в) над водой и под водой;</p> <p>г) на суше;</p> <p>д) во время выполнения подготовительных упражнений.</p>
39.	Формы организации занятий по плаванию предусматривают:	<p>а) индивидуальный способ;</p> <p>б) поточный способ;</p> <p>в) групповой способ;</p> <p>г) фронтальный способ;</p> <p>д) контрольный способ.</p>
40.	При фронтальном методе вся группа располагается:	<p>а) в одну шеренгу на лицевой или боковой частях бассейна;</p> <p>б) по кругу, занимая всю площадь бассейна;</p> <p>в) по периметру бассейна;</p> <p>г) в одну колонну на боковой части бассейна;</p> <p>д) в две колонны на лицевой части бассейна.</p>
41.	Поточный метод целесообразно использовать:	<p>а) при начальном разучивании;</p> <p>б) при закреплении и совершенствовании;</p> <p>в) при многочисленной группе;</p>

		г) при малочисленной группе; д) при обучении в условиях мелкого бассейна.
42.	Программа олимпийских игр по плаванию включает:	а) вольный стиль 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м, брасс, на спине, баттерфляй 100, 200 м; б) вольный стиль 100, 300, 500, 800, 1000 м, брасс, на спине, баттерфляй 100, 200, 400 м; в) вольный стиль 25, 50, 100, 200, 300, 400 м, брасс, на спине, баттерфляй 100, 200 м; г) эстафетное плавание 4х100 м и 4х200 м в/с, 4х100 м комбинированное; д) вольный стиль 50, 100, 200, 400 м, брасс на спине, баттерфляй 50, 100 м.
43.	В плавании разыгрывается:	а) 26 комплектов медалей; б) 30 комплектов медалей; в) 32 комплекта медалей; г) 42 комплекта медалей; д) 28 комплектов медалей.
44.	Эстафетное плавание включает:	а) 4х50 м комбинированное, 4х50 в/с, 4х100 в/с б) 4х50 м в/с, 4х100 м в/с, 4х400 м в/с в) 4х100 м в/с, 4х200 м в/с, 4х100 м комбинированное; г) 4х100 в/с; 4х100 брасс; 4х100 в/с; д) 4х50 брасс, 4х50 в/с, 4х50 на спине, 4х100 в/с.
45.	Выделите три наиболее важных раздела положения о соревнованиях:	а) цели и задачи; б) время и место проведения; в) руководство; г) участники соревнований; д) программа соревнований; е) условия проведения; ж) определение победителей личного и командного первенства; з) награждение победителей; и) сроки и место подачи заявок.
46.	В личной карточке спортсмена должно быть указано:	а) ФИО, принадлежность к организации, квалификация; б) ФИО, предварительный результат, квалификация; в) ФИО, пол участника, дистанция, квалификация, принадлежность к организации;

		г) ФИО, предварительный результат, принадлежность к организации; д) ФИО, пол участника, предварительный результат, дистанция, квалификация, титулы, принадлежность к организации.
47.	Карточки спортсменов должны быть переданы:	а) судье-информатору; б) главному судье; в) в секретариат; г) судье при участниках; д) старту.
48.	Расстановка участников финального заплыва в бассейне с восемью дорожками (начиная с сильнейшего) должна быть следующая:	а) 3, 4, 2, 6, 5, 7, 1, 8; б) 4, 5, 3, 6, 2, 7, 1, 8; в) 5, 4, 6, 3, 7, 2, 8, 1; г) 2, 4, 3, 5, 1, 7, 6, 8; д) 5, 6, 4, 7, 5, 8, 1, 2.
49.	На парад открытия участников выводит:	а) судья-информатор; б) судья при участниках; в) судья, командующий парадом; г) судья по техническому обеспечению; д) главный судья.
50.	Руководство и контроль всеми членами судейской коллегии осуществляет:	а) рефери; б) главный судья; в) комендант соревнований; г) главный секретарь; д) судья-координатор.
51.	В обязанности стартера входит:	а) контроль участников от момента передачи их рефери до начала заплыва; б) подать сигнал «на старт»; в) принять решение по правильности «старта»; г) сообщить в секретариат о начале заплыва; д) подать команду «На старт».
52.	Регистрируют время участников следующие судьи:	а) судьи на повороте; б) судьи на финише; в) судьи на дистанции; г) судьи-хронометристы; д) секретариат.
53.	В обязанности старшего хронометриста входит:	а) считывание секретарю показаний секундометров; б) контроль правильности выполнения поворота;

		<p>в) фиксирование результатов в карточку спортсмена;</p> <p>г) проверка точности хода секундомеров до проведения соревнований;</p> <p>д) регистрация времени участников.</p>
54.	К прикладным способам плавания относят:	<p>а) брасс на боку;</p> <p>б) брасс на спине;</p> <p>в) кроль на спине;</p> <p>г) кроль без выноса рук;</p> <p>д) плавание на боку.</p>
55.	В структуру прикладного плавания входит:	<p>а) транспортировка грузов;</p> <p>б) облегченные способы плавания;</p> <p>в) переправы вплавь;</p> <p>г) спортивные способы плавания;</p> <p>д) плавание в усложненных условиях;</p> <p>е) способы плавания на боку, брасс на спине.</p>
56.	В способе плавания «на боку» руки работают:	<p>а) одновременно;</p> <p>б) попеременно;</p> <p>в) симметрично;</p> <p>г) разноименно;</p> <p>д) последовательно.</p>
57.	В способе плавания «брасс на спине» ноги работают:	<p>а) одновременно;</p> <p>б) попеременно;</p> <p>в) ножницеобразно;</p> <p>г) дельфинообразно и симметрично;</p> <p>д) одновременно и симметрично.</p>
58.	Основное назначение прикладного плавания заключается:	<p>а) в транспортировке грузов;</p> <p>б) в оказании помощи пострадавшему;</p> <p>в) в заплывах на дальние дистанции;</p> <p>г) в начальном обучении плаванию;</p> <p>д) в совершенствовании спортивных способов плавания.</p>
59.	При транспортировке пострадавшего в воде необходимо расположить последнего следующим образом:	<p>а) руки и ноги пострадавшего должны находиться над водой;</p> <p>б) лицо пострадавшего должно находиться над водой;</p> <p>в) спина пострадавшего должна находиться над водой;</p> <p>г) руки пострадавшего должны находиться над водой;</p> <p>д) положить на спину или на бок;</p>

60.	Различают три вида утопления:	а) белая асфиксия, зеленая асфиксия, синяя асфиксия; б) синее утопление, фиолетовое утопление, красное утопление; в) мнимое, собственно утопление, асфиксическое; г) истинное, ложное; д) критическое, асфиксическое, собственно утопление.
-----	-------------------------------	---

2.6. Академический календарь

Первый семестр (16 недель)

Виды учебной работы	Недели семестра															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
лекции	+	+														
семинары		+														
практические занятия		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
сдача контрольных нормативов							+				+					
теоретическое тестирование			+						+							+
защита контрольных работ															+	+
написание и защита реферата											+	+	+	+		

Второй семестр (18 недель)

Виды учебной работы	Недели семестра																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
лекции	+	+																
семинары		+	+															
практические занятия			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
сдача контрольных нормативов				+		+						+						
теоретическое тестирование			+							+								+
защита контрольных работ																	+	+
написание и защита реферата													+	+	+	+		

Третий семестр (16 недель)

Виды учебной работы	Недели семестра															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
лекции	+	+														
семинары		+														
практические занятия			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
сдача контрольных нормативов							+	+			+	+	+			
теоретическое тестирование			+						+							+
защита контрольных работ						+									+	+
написание и защита реферата									+	+	+			+		

Четвертый семестр (18 недель)

Виды учебной работы	Недели семестра																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Лекции	+	+																
семинары		+																
практические занятия			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
сдача контрольных нормативов												+	+					
теоретическое тестирование			+						+									+
учебная практика				+	+	+	+	+	+	+	+	+						
написание и защита реферата									+	+			+					+

Раздел 3 ГЛОССАРИЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Направления выполняемых движений

Вперед — направление, совпадающее с направлением движения пловца.

Назад — направление, противоположное направлению движения пловца.

Влево и вправо — направление влево и вправо от направления продвижения пловца.

Вниз — направление, совпадающее с направлением действия силы тяжести.

Вверх — направление, противоположное направлению *вниз*.

Оси тела пловца

Продольная — линия, проходящая через средние точки сечений в грудной и тазовой частях.

Поперечная — линия, проходящая горизонтально и поперек продольной оси через тело пловца, слева направо.

Вертикальная — линия, проходящая через тело пловца сверху вниз.

Плоскости тела

Фронтальная — вертикально расположенная плоскость, проходящая через тело пловца слева направо (та, которая расположена «во фронт»).

Горизонтальная — плоскость, параллельная плоскости воды.

Сагиттальная — вертикальная плоскость, проходящая через тело пловца спереди назад.

Термины

Движитель — совокупность биоэвентов, взаимодействующая с водой с целью создания движущей силы.

Движущие силы — силы, способствующие продвижению пловца в заданном направлении.

«*Миделево сечение*» — проекция контуров тела пловца на фронтальную плоскость.

Опора — место для прочного контакта; сам контакт; активное воздействие; предмет, служащий для поддержки.

Паттерн дыхания — соотношение объемно-временных параметров дыхательного цикла.

Плоскость — поверхность, имеющая два измерения.

Реакция опоры — отражение опоры, контакта; результат последствия; последствие опоры.

Рабочая поверхность движителя — та поверхность, на которой происходит контакт движителя с опорой.

Ритм — упорядоченность кинематических и динамических элементов структуры движений.

Силы сопротивления — силы, препятствующие продвижению пловца в заданном направлении.

Силы тяги — силы, создающие усилия за счет активных мышечных сокращений.

Темп — количество движений в единицу времени.

Траектория — линия, которую описывает условная точка тела.

Угол атаки кисти — угол, образованный линией, характеризующей направление встречного потока воды и продольной осью кисти.

Угол атаки плоскости — угол между плоскостью и траекторией ее движения.

Угол атаки туловища — угол, образованный двумя составляющими: осью тела пловца и линией, параллельной поверхности воды, направлением движения пловца.

Центр давления (ЦД) — точка приложения равнодействующей сил давления, действующих на покоящееся или движущееся в жидкости тело при своем движении.

Центр тяжести (ЦТ) — точка приложения равнодействующей сил тяжести тела пловца.

Цикл — система повторяющихся движений, при которых исходное положение и конечное положение совпадают; они аналогичны.

Шаг — расстояние, на которое пловец перемещается в заданном направлении за один цикл движений.

Раздел 4

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Основная литература

1. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
2. Коричко А.В., Кислюк А.В. Спортивное плавание. Техника и методика обучения: Учебное пособие. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуман. ун-та, 2007.
3. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. М.: ФиС, 2001.
4. Плавание: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под ред. В.Н.Платонова. Киев: Олимпийская литература, 2000.
5. Спортивное плавание: Учебник для студентов физкультурных вузов / Под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. М.: ФОН, 1996.

Дополнительная литература

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь плавание. М.: АСТ; Астрель, 2002. (Первые шаги в спорте).
2. Воронцов А.Р. Методика развития выносливости у юных пловцов. М., 1995.
3. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: Учебник. Минск: Четыре четверти, Эксперспектива, 1998.
4. Горлов О.А., Борисов Е.Г. Организация и судейство соревнований по плаванию / Под ред. А.А.Пименова. СПб., 1995.
5. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание / Пер. с англ. М.: ФиС, 1982.
6. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.
7. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов и др.; под ред. Н.Ж.Булгаковой. М.: Издательский центр «Академия», 2005.
5. Плавание: Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В.Козлова. М., 1993.

6. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2004.

8. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию: Метод. пособие для ПТУ. М.: Высшая школа, 1990.

Интернет-ресурсы

1. www.swimming.ru
2. www.russwimming.ru
3. www.swimmer.ru
4. <http://plavanie.com>
5. <http://swim7.narod.ru>

Видеокурсы

1. Учебный фильм «Плавание — первые уроки (способы, задания, уроки)»: Производство ООО «АГМА», Россия, 2004 г. Одобрен Всероссийской федерацией плавания.

2. Учебный фильм «Модели техники спортивного плавания: на примере сильнейших пловцов мира»: Производство ООО «АГМА», Россия, 2006 г. Одобрен Всероссийской федерацией плавания.

Раздел 5 СТРУКТУРНО-ЛОГИЧЕСКИЕ СХЕМЫ, ТАБЛИЦЫ

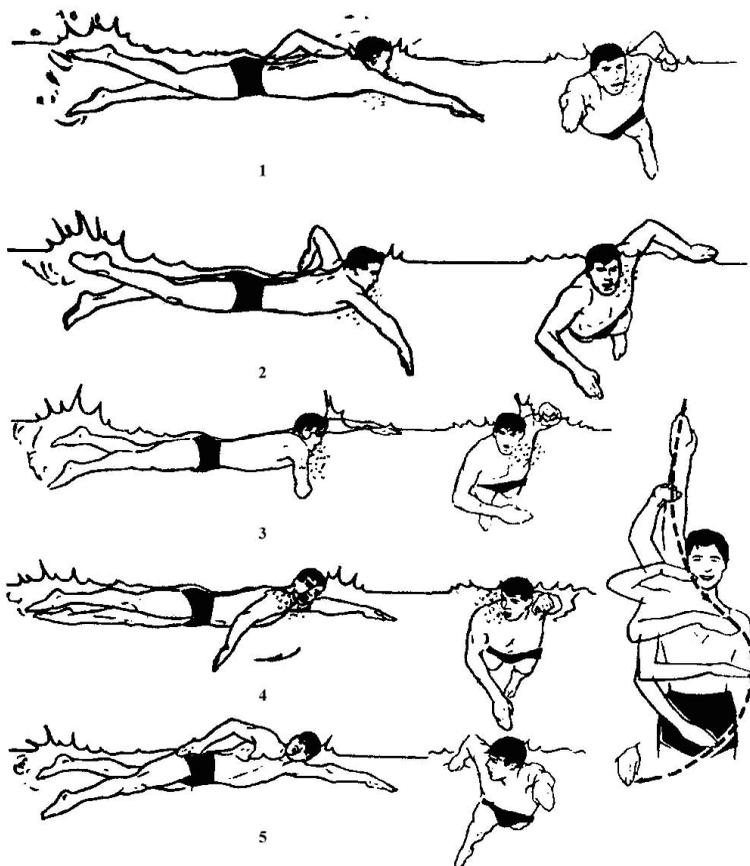


Рис. 1. Техника плавания способом «кроль на груди»

Анализ техники, приведенный на рисунке и поясненный ниже, рассмотрен на примере полупериода плавательных движений.

1 — одна рука, выпрямленная в локтевом суставе, начинает гребок (начало фазы захвата); другая, сгибаясь в локтевом суставе, выходит из воды локтем вверх; ноги выполняют попеременные движения вверх—вниз;

2 — рука, выполняющая гребок (продолжение фазы захвата и начало фазы подтягивания), сгибается в локтевом суставе, локоть удерживается в высоком положении;

3 — рука, выполняющая гребок, сгибается в локтевом суставе до своего максимального угла и оказывается под грудью пловца (завершение фазы подтягивания и начало фазы отталкивания); в этот момент рука, выполняющая подготовительное движение над водой (фаза проноса), входит в воду впереди пловца на ширине его плеча; в это время выполняется выдох в воду через рот и нос.

4 — в то время, когда рука почти завершила гребок (фазу отталкивания), голова поворачивается лицом в сторону для вдоха;

5 — во время выхода руки из воды выполняется вдох через рот.

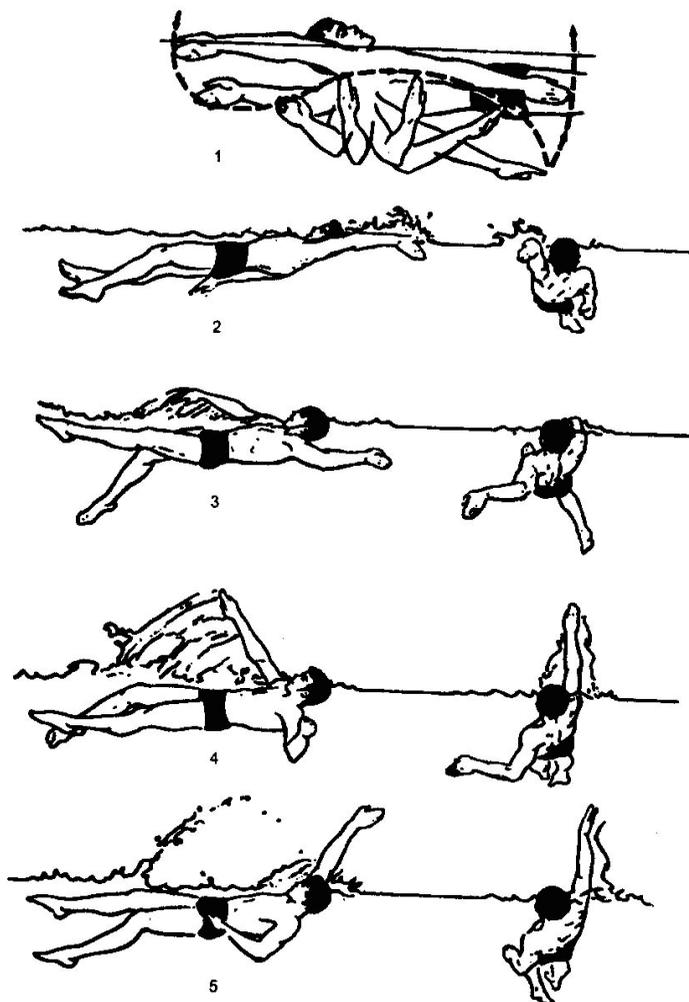


Рис. 2. Техника плавания способом «крюль на спине»

Анализ техники, приведенный на рисунке и поясненный ниже, рассмотрен на примере полувращения плавательных движений.

- 1 — траектория движения руки при выполнении гребка;
- 2 — рука, выполняющая гребок, движется вниз (начало фазы захвата), другая начинает выходить из воды; ноги выполняют попеременные движения вверх—вниз;
- 3 — рука, выполняющая гребок, сгибается в локтевом суставе (завершение фазы захвата и начало фазы подтягивания); другая рука, полностью выпрямленная, движется над водой вверх—вперед;
- 4 — рука, выполняющая гребок, сгибается в локтевом суставе до своего максимума (завершение фазы подтягивания и начало фазы отталкивания) и отталкивает воду назад и вниз; ноги продолжают выполнять попеременные движения вверх—вниз;
- 5 — гребок рукой завершается отталкиванием воды ладонью ко дну бассейна; в это время другая рука завершает пронос и входит в воду на ширине плеча.

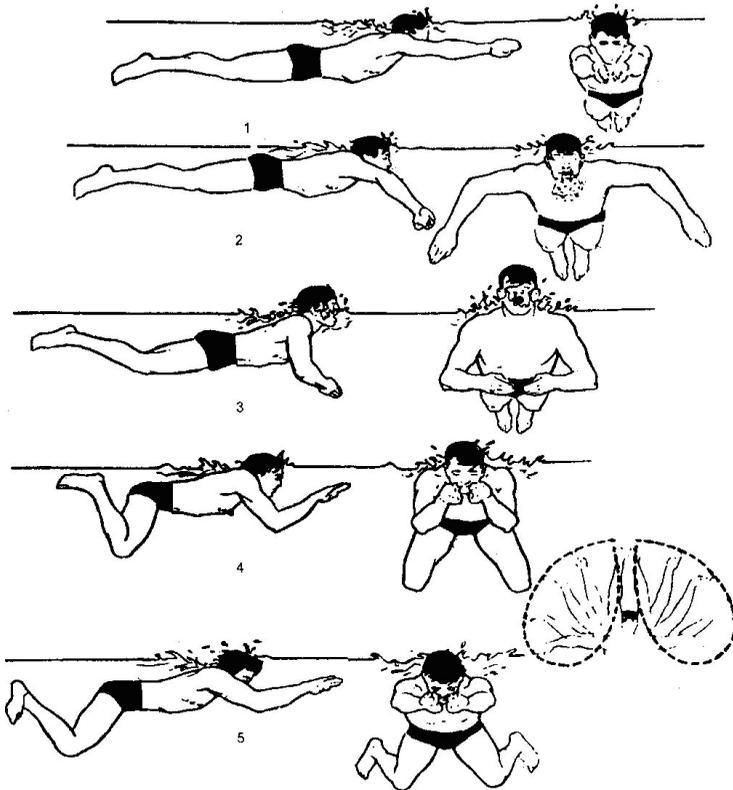


Рис. 3. Техника плавания способом «брас»

Анализ техники, приведенный на рисунке и поясненный ниже, рассмотрен на примере одного цикла плавательных движений.

1 — перед началом гребка руками тело пловца вытянуто, руки вытянуты и несколько развернуты ладонями кнаружи;

2 — руки выполняют захват в стороны—вниз—назад, голова приподнимается за счет сгибания в шее;

3 — руки выполняют подтягивание и отталкивание; вдох выполняется в момент, когда руки заканчивают гребок, а ноги начинают подтягиваться за счет сгибания в коленных суставах;

4 — после того, как вдох закончен, голова опускается лицом в воду, ноги завершают подтягивание, приближаясь пятками к ягодицам, руки выводятся вперед;

5 — рабочее движение ногами — отталкивание начинается в момент, когда руки уже вытянуты вперед, а голова погружена в воду так, что глаза спортсмена оказываются под водой (верхняя часть головы над водой!); после завершения отталкивания ногами пловец принимает вытянутое положение.

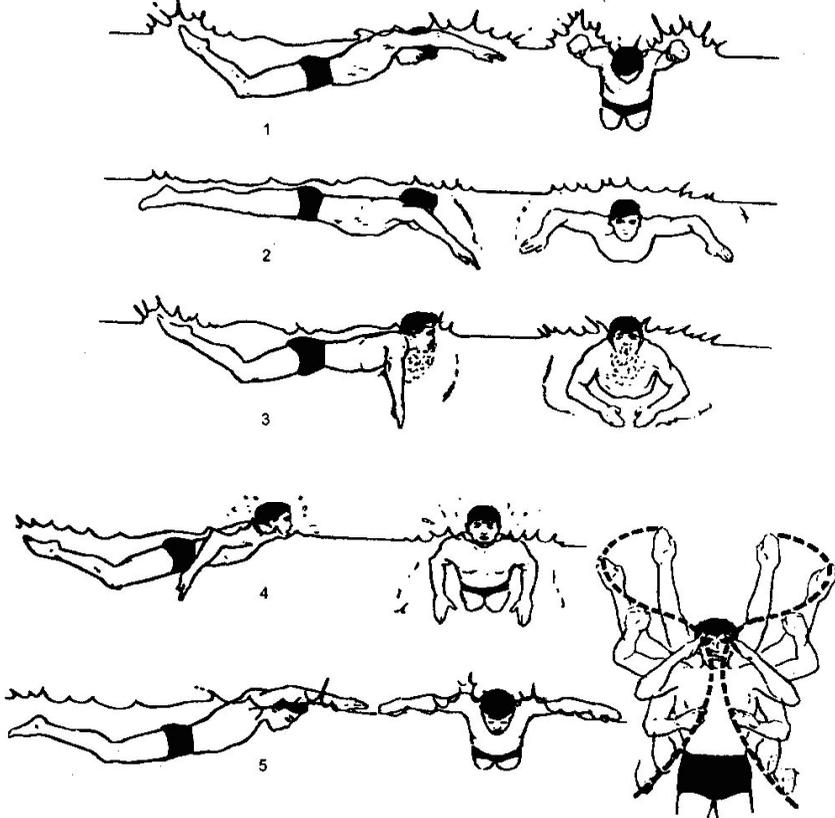


Рис. 4. Техника плавания способом «баттерфляй»

Анализ техники, приведенный на рисунке и поясненный ниже, рассмотрен на примере одного цикла плавательных движений.

1 — руки, выпрямленные в локтевых суставах, входят в воду на ширине плеч (начало фазы захвата), ноги выполняют первый удар стопами вниз;

2 — кисти рук опираются о воду в направлении кнаружи назад (завершение фазы захвата и начало фазы подтягивания), руки согнуты в локтевых суставах, локти находятся в высоком положении;

3 — кисти сближаются под грудью (завершение фазы подтягивания и начало фазы отталкивания); руки при этом согнуты в локтевых суставах под прямым углом;

4 — в то время, как руки заканчивают гребок (фазу отталкивания), ноги совершают второй удар стопами вниз, выполняется вдох;

5 — руки выполняют подготовительные движения над водой (пронос), голова опускается лицом в воду в момент, когда руки проходят линию.

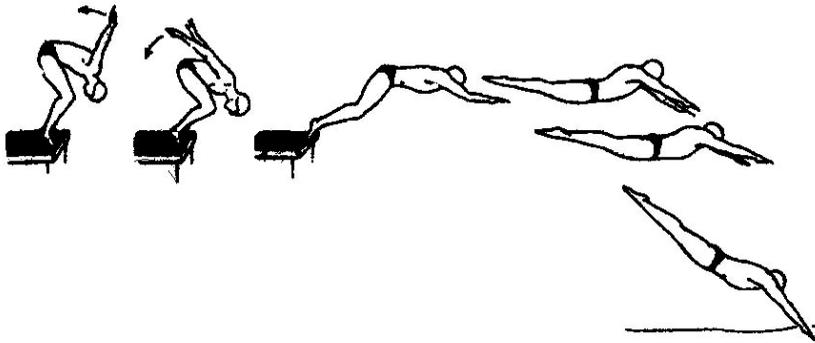


Рис. 5. Старт с круговым махом руками

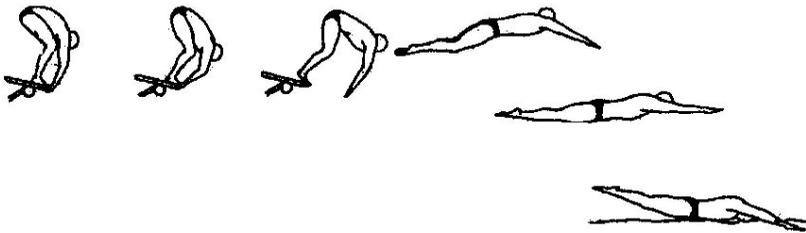


Рис. 6. Старт с захватом

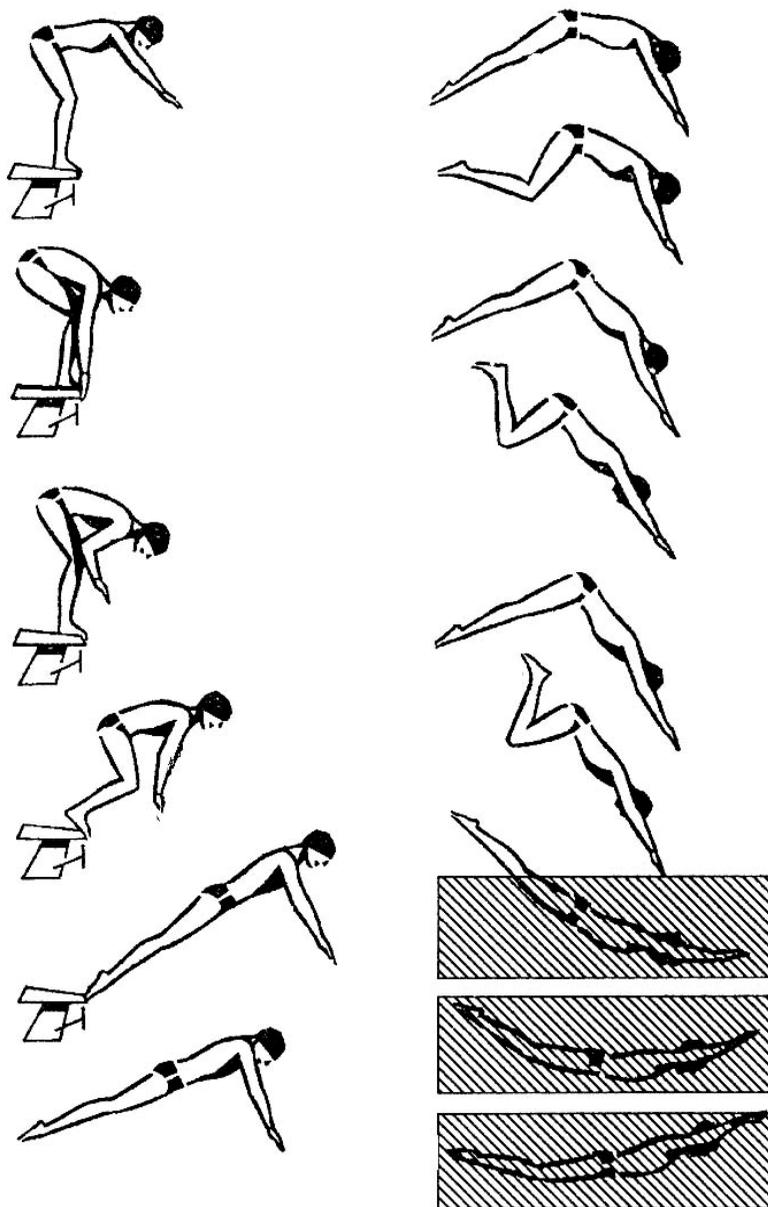


Рис. 7. Старт в группировке

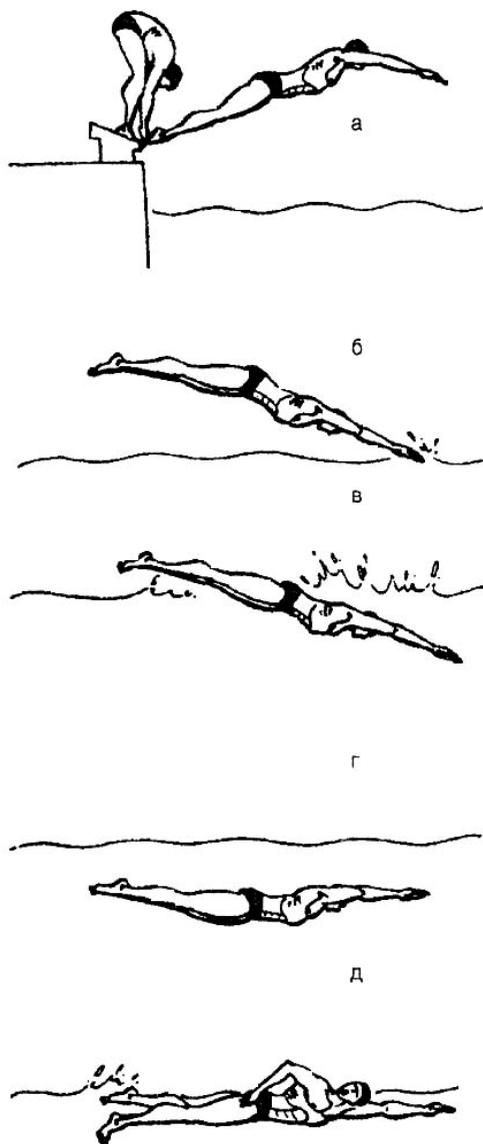


Рис. 8. Старт с тумбочки

а — исходное положение, подсед и отталкивание с махом руками;
 б — полет и начало входа в воду;

в — вход в воду;
 г — скольжение и начало первых плавательных движений;
 д — выход на поверхность.

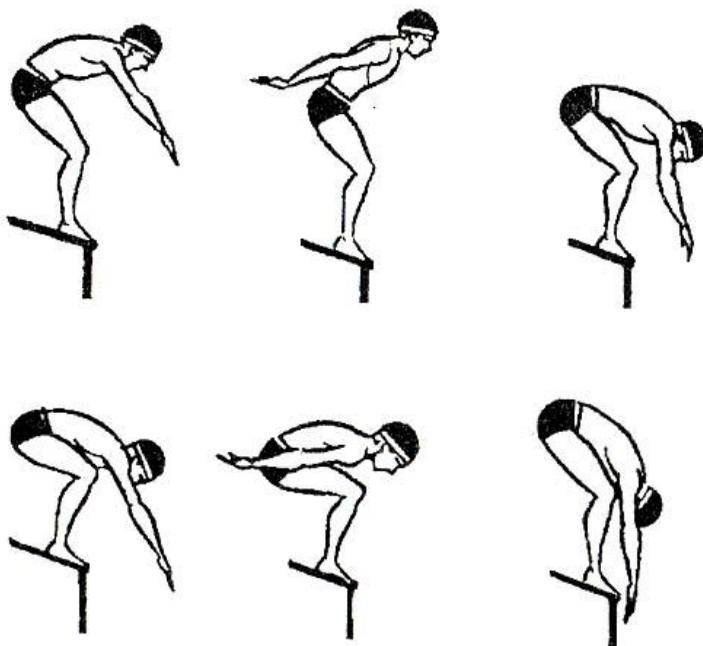


Рис. 9. Стартовые позы пловца и их варианты

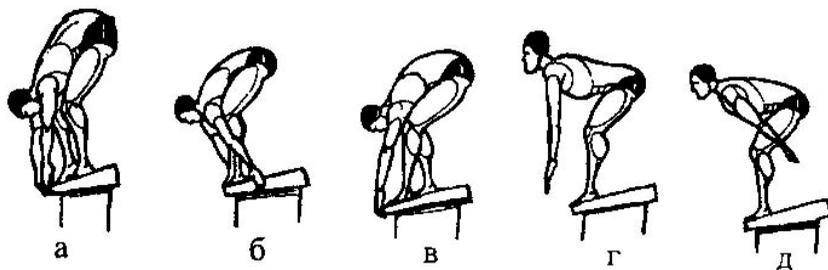


Рис. 10. Исходное положение пловца на тумбочке при выполнении старта захватом (а, б, в) и традиционного (г, д) варианта [Булгакова и др.: 2005]

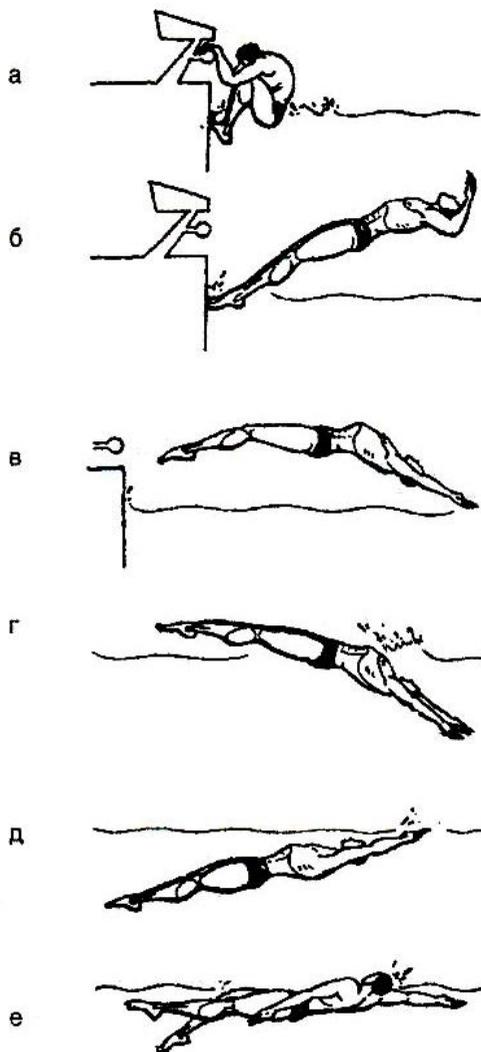


Рис. 11. Старт на спине

- а — исходное положение;
- б — отталкивание с махом руками;
- в — полет;
- г — вход в воду;
- д — скольжение и начало первых плавательных движений;
- е — выход на поверхность

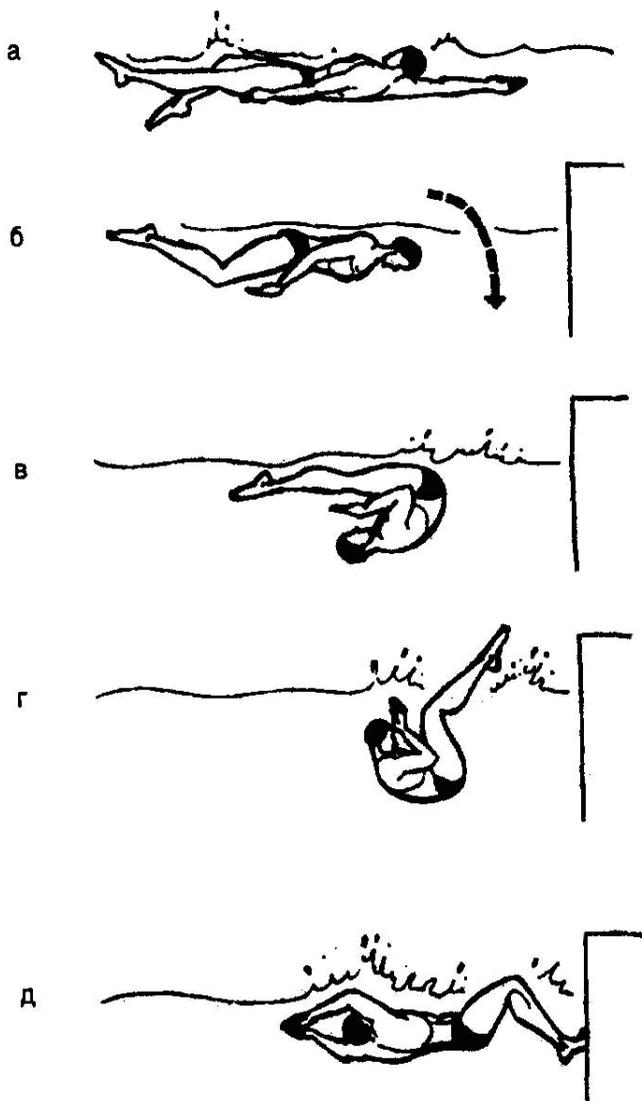


Рис. 12. Поворот кувырком вперед при плавании на спине

- а — подплывание к поворотному щиту и переворот на грудь;
- б — начало фазы вращения;
- в, г — вращение с постановкой стоп на поворотный щит;
- д — отталкивание от бортика и переход к плаванию на спине

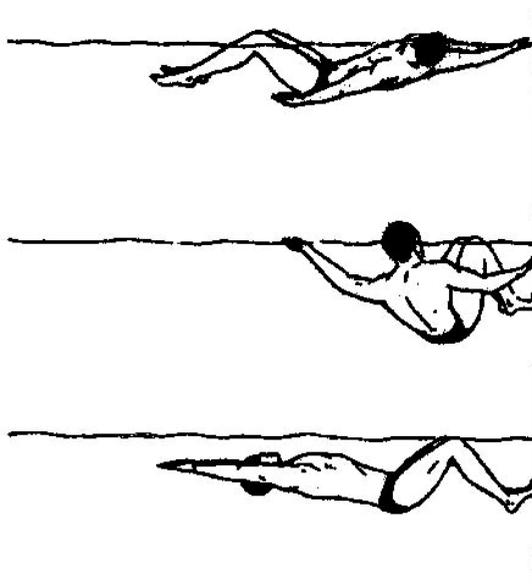


Рис. 13. Техника простого открытого поворота на спине

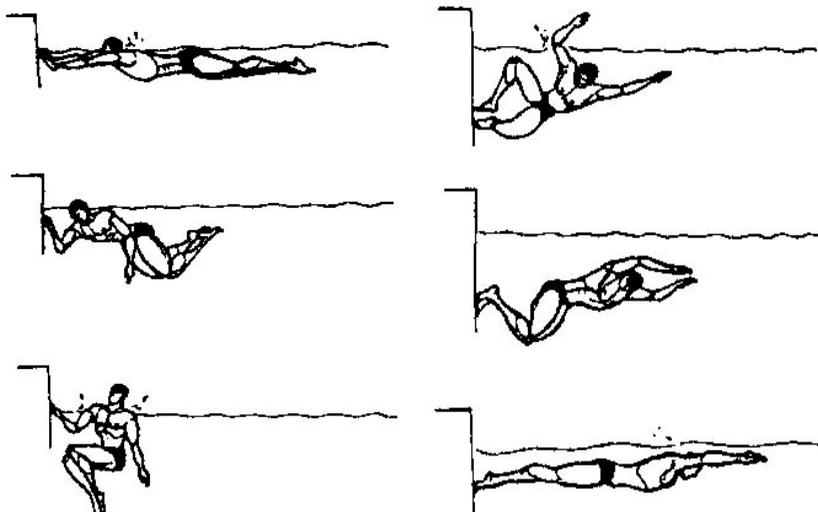


Рис. 14. Поворот маятником

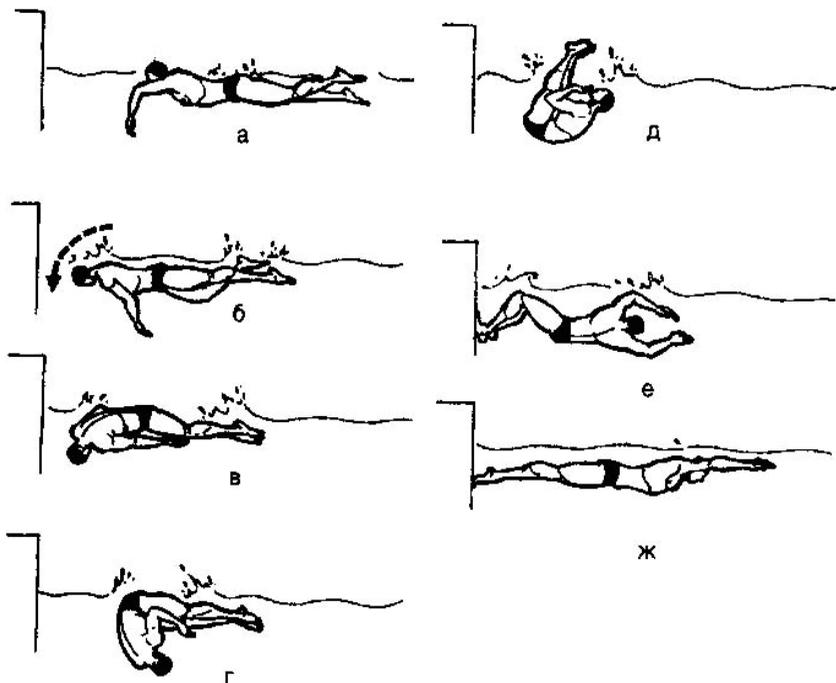


Рис. 15. Техника выполнения скоростного поворота

- а — подплывание к поворотному щиту;
- б — вход во вращение;
- в, г, д — вращение;
- е — постановка стоп на поворотный щит и начало отталкивания;
- ж — отталкивание и скольжение

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Утверждаю _____
Председатель Федерации плавания
г.Нижевартовска

« _____ » _____ 200_ г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытого чемпионата и первенства г.Нижевартовска по плаванию

1. Цели и задачи:

- популяризация и пропаганда плавания;
- повышение спортивного мастерства;
- выявление сильнейших пловцов;
- развитие дружеских связей.

2. Сроки и место проведения.

Соревнования проводятся 10, 11, 12 мая 2007 года в СК «Олимпия» г.Нижевартовска. День приезда — 9 мая 2007 года.

3. Требования к участникам соревнований и условия их допуска.

В соревнованиях принимают участие спортсмены гг.Нижевартовска, Излучинска, Мегиона, Стрежевого, Покачи, Сургута, Игрим, Радужного. Состав команды — 10 человек + 1 тренер-представитель. Допускаются спортсмены, прошедшие соответствующую подготовку, медицинский контроль и имеющие разряд не ниже юношеского.

4. Программа соревнований.

Проход на разминку в 9.00 ч.

10 мая	11 мая	12 мая
50 батт	50 в/с	50 н/сп
50 брасс	100 брасс	100 в/с
200 в/с	200 н/сп	200 брасс
100 к/пл	100 батт	200 к/пл

5. Условия подведения итогов.

Соревнования личные, победители определяются по количеству очков двух дистанций (любых) в следующих возрастных группах:

- 1990 г.р. и старше;
- 1991—1992 г.р.;
- 1993 г.р.;
- 1994 г.р.;
- 1995 г.р.;
- 1996 г.р. и моложе.

6. Награждение.

Спортсмены, занявшие первое—третье места в каждой группе, награждаются призами и дипломами при условии выполнения возрастного норматива.

7. Финансирование.

Стартовый взнос каждого участника — 200 рублей.

8. Организация и проведение соревнований.

Организация соревнований возлагается на МОУДОД «ДЮСШ» г.Нижевартовска, непосредственное проведение соревнований — на главную судейскую коллегию отделения плавания МОУДОД «ДЮСШ». Главный судья соревнований — судья Республиканской категории В.И.Иванов, главный секретарь соревнований — судья первой категории А.В.Петров.

9. Заявки на участие.

Команды, прибывшие на соревнования, должны представить в мандатную комиссию техническую и медицинскую заявки в день приезда. Справки по тел.:

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ**

Заявка на участие в соревнованиях по плаванию

от _____
 Представитель команд _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Спорт. звание, разряд	Спортивное общество, ведомство	Спорт клуб, ДЮСШ, ВУЗ и т.п.	Фамилия, отчество тренера, его звание	Виза врача (подпись и печать)
1.	Иванов Иван Иванович	12.01.86	МС	Д	ДЮСШ-2	Сергеев Сергей Иванович ЗТР	

Всего допущено к соревнованиям _____ (_____) человек
 Врач _____ (подпись, печать)
 Руководитель организации _____ (подпись)

Именная заявка

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЛАВАНИЯ

(название соревнований)

М _____ Ж _____
Дистанция Способ плавания Заявочный результат

_____ « » _____ 200 ____ г.
Звание, разряд Фамилия Имя Дата рождения

Регион (республика, край, область, город)

Спортивное общество, ведомство, плавательный центр (город), спортивный интернат, СДЮШОР, ДЮСШ

Предварительный заплыв Полуфинал Финал

Результат _____ Результат _____ Результат _____
Разряд _____ Разряд _____ Разряд _____

Тренеры:

1. _____ место _____ очки _____
(звание, фамилия, отчество)
2. _____
3. _____

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЛАВАНИЯ
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ — 2007**

М **Ж**
Эстафета _____ _____
дистанция и способ плавания Заявочный результат

Регион (республика, край, область, город, ДЮСШ, УОР, ВУЗ)

Состав команды:

Этап	Фамилия, имя	Год рождения	Разряд	Первый этап
1.				
2.				
3.				
4.				

результат **результат** **результат**

место **очки**

Образец стартового протокола для предварительных заплывов

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЛАВАНИЯ
ЧЕМПИОНАТ И ПЕРВЕНСТВО РОССИИ**

4—7 июня 1994 г.,
г.Москва

Плавательный бассейн —
спорткомплекс «Олимпийский»,
50 м

Стартовый протокол

4 июня — утро, предварительные заплывы — 10.00
200 м вольный стиль — мужчины — 10.05

Заплыв 1 — 10.05				Заплыв 2 — 10.10			
1. Васильев	78	Омск	ТР	1. Ершов А.	79	Смр	ВС
2. Бойко	79	Иск	Р	2. Степанов Н	79	Омск	Р
3. Аверьянов	79	Мрм	Д	3. Ткачев В.	79	Тула	ВС
4. Горлов	79	Л	ВС	4. Петров Ю.	78	М	НО
5. Жуков	79	Тула	НО	5. Чечулин С.	78	Влг	НО
6. Гребенкин	79	НН	Р	6. Матюшкин	78	М	Б
7. Новиков	79	Ижв	Б	7. Суров И.	79	Прм	Р
8. Кудрявцев	79	Лпц	Р	8. Самуилов	79	ТМС	Р

Как уже говорилось, на крупных соревнованиях в стартовом протоколе необходимо проставлять квалификационный (заявочный) результат.

Стартовый протокол

4 июня — вечер, финальные заплывы — 17.00
200 м вольный стиль — мужчины — 17.05

1. Васильев В.	78	Омск	ТР	1.52,33
2. Бойко С.	79	Иск	Р	1.52,09

Кандидаты:

Петров Юрий 78 Москва НО 1.52,99

Чечулин Сергей 78 Волгоград НО 1.53,06

Стартовый протокол финальных заплывов может печататься через 1,5 интервала, тогда как предварительных заплывов — через 1 интервал. Протокол может оформляться эмблемами федераций, данных соревнований, бассейнов, где проводятся соревнования.

КОМАНДНАЯ КАРТОЧКА ПОДСЧЕТА ОЧКОВ

А. Пофамильная _____ **(команды)**

Разряд		Фамилия, имя	Дистанция, очки			
Заявл.	Выполн.		1 день	2 день	3 день	4 день
МС	КМС	Петрова И.	100 бр-58			

Б. Подистанционная _____ **(команды)**

Дистанция		Очки	дистанция		Очки
100 бр	Ж	58, 47, 41, 39, 17		Ж	
	М			М	
100 вс	Ж			Ж	
	М			М	
200 бт	Ж			Ж	
	М			М	
400 вс	Ж			Ж	
	М			М	
50 сп	Ж			Ж	
	М			М	
100 вс	Ж			Ж	
	М			М	
200 кп	Ж			Ж	
	М			М	

Примечание. В тех системах зачета, в которых в итоговый результат каждой команды входит одинаковое количество результатов при неравномерном распределении их по дням соревнований, более объективно ход борьбы по дням можно оценить средневзвешенными результатами, полученными делением суммы очков каждой команды на количество стартов.

Образец оформления итогового протокола соревнований по плаванию

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЛАВАНИЯ
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ПЛАВАНИЮ**

**26—30 июня 2004 года
г.Москва**

**бассейн спорткомплекса
«Олимпийский», 50 м**

**Результаты соревнований
первый день — 26 июня, суббота
200 м вольный стиль — мужчины**

Место	Фамилия, имя	Год рождения	Звание, разряд	Республика, край, область, город, федеральный округ	Спортивная организация	результат		Очки	Тренер
						предварительный	финальный		
1	Капралов А	80	МСМК	Санкт-Петербург		1. 53,05	1. 50,77	30	Габисония В.Б.

Примечания.

1. Формат временного результата — 0.53,22 или 10.06,34; шрифт — Arial или Times New Roman; кегель шрифта в таблице — от 8 до 12 (в зависимости от формата итогового протокола — А4 или А5), а также от вертикального или горизонтального расположения текста (зависит от количества граф).
2. Обязательным условием является предоставление в ВФП первого экземпляра протокола и при компьютерной обработке дискеты 3'5 с файлом протокола. Протоколы, оформленные с нарушением данных требований, к рассмотрению не принимаются.

Судейский бланк

« ____ » _____ 200 ____ г.

Должность судьи _____

Вид программы _____

Номер заплыва _____

Номер дорожки _____

Обоснование дисквалификации

Нарушение статьи _____ правил соревнований по плаванию

Подписи:

Судья _____ Рефери _____

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Раздел 1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Организационно-методический раздел.....	4
1.2. Распределение часов курса по темам и видам работ.....	6
1.3. Содержание курса.....	7
1.3.1. Программа первого семестра.....	7
1.3.2. Программа второго семестра.....	12
1.3.3. Программа третьего семестра.....	16
1.3.4. Программа четвертого семестра.....	21
Раздел 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ.....	27
2.1. Организация самостоятельной работы при изучении дисциплины.....	27
2.1.1. Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.....	27
2.1.2. Измерительные материалы для контроля самостоятельной работы студентов.....	29
2.2. Методические рекомендации по выполнению практических заданий.....	39
2.2.1. Перечень тем теоретического курса, предварительное изучение которых необходимо для выполнения практической работы.....	39
2.2.2. Методика подготовки к практическому занятию.....	40
2.3. Методические материалы для самоконтроля и систематического контроля преподавателем результативности изучения дисциплины.....	41
2.3.1. Примерные зачетные требования и контрольные нормативы.....	41
2.3.2. Примерный перечень вопросов к экзамену.....	42
2.3.3. Рейтинг оценки знаний (критерии).....	44
2.4. Методические указания по выполнению рефератов, контрольных, курсовых и дипломных работ.....	47
2.4.1. Примерная тематика и содержание рефератов и контрольных работ.....	47

2.4.2. Тематика и содержание курсовых работ	51
2.4.3. Методика написания реферата	55
2.4.4. Методика написания контрольной работы.....	58
2.4.5. Методика написания курсовой и дипломной работы.....	59
2.4.6. Требования к оформлению курсовых и дипломных работ в соответствии с государственными образовательными стандартами.....	67
2.4.7. Организация и процедура защиты дипломной работы	70
2.4.8. Критерии оценивания работы	71
2.5. Фонд тестовых заданий для оценки знаний по дисциплине.....	73
2.6. Академический календарь.....	83
Раздел 3. ГЛОССАРИЙ ДИСЦИПЛИНЫ	85
Раздел 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА	87
Раздел 5. СТРУКТУРНО-ЛОГИЧЕСКИЕ СХЕМЫ, ТАБЛИЦЫ.....	89
ПРИЛОЖЕНИЯ	101

Редактор *Ш.А.Амади*
Художник обложки *Л.П.Павлова*
Компьютерная верстка *Е.С.Борзова*

Изд. лиц. ЛР № 020742. Подписано в печать 10.09.2008
Формат 60×84/16. Бумага для множительных аппаратов
Гарнитура Times. Усл. печ. листов 7
Тираж 500 экз. Заказ 724

*Отпечатано в Издательстве
Нижевартковского государственного гуманитарного университета
628615, Тюменская область, г.Нижевартовск, ул.Дзержинского, 11
Тел./факс: (3466) 43-75-73, E-mail: ngripur@wsmail.ru*