

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы учебной дисциплины**  
**«Спортивное плавание с методикой преподавания»**  
**Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в**  
**состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)**  
**Профиль подготовки «Физическая реабилитация»**

**1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины (модуля) Спортивное плавание с методикой преподавания являются приобретение обучающимися знаний и умений по:

- поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- проведению занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья

**2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата**

*Дисциплина (модули) ОПОП Б1.0.30 «Спортивное плавание с методикой преподавания» относится к основной части Блока I*

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплин обязательной части профессионального цикла: Анатомия с основами возрастной морфологии, Физиология, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре, Организация и содержание физкультурно- оздоровительной работы в специальных медицинских учреждениях

Подготовка бакалавров по дисциплине «Спортивное плавание с методикой преподавания» в сочетании с гуманитарным, социально-экономическим, естественнонаучным и профессиональным циклами подготовки, а также учебной и производственной практик направлены на формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области адаптивной физической культуры. При этом интеграция профильных дисциплин учебного плана как теоретических, так и практических, призвана обеспечить глубокое осмысление основ профессиональной деятельности и привить студентам навыки практической реализации основных теоретических положений через специфику отдельного предмета.

**3. Краткое содержание дисциплины**

***Методика преподавания спортивных способов плавания и упражнений***

- Плавание способом кроль на груди.
- Плавание способом кроль на спине.
- Плавание способом баттерфляй (дельфин).
- Плавание способом брасс.
- Комплексное плавание.

**Проведение урока по плаванию**

Составление конспекта занятия. Определение задач, структуры и продолжительности занятия. Овладение методами обучения плавания. планирование средств и методов в связи с возрастом и подготовленностью занимающихся.

**Научно-теоретические основы плавания.**

Основы понятий об осях и плоскостях во время положения тела пловца, углах

атаки в плавании, углах атаки гребущей поверхности. Понятие о цикле, ритме, темпе движений спортсмена пловца.

Основы понятий о силе тяги в плавании. Факторы, определяющие технику в спортивных способах плавания.

Основные свойства воды (плотность, вязкость, текучесть, давние).

Понятие о статическом и динамическом плавании.

Понятие о плавучести тела, и какие ее варианты присущи человеку. Чем определяется плавучесть тела человека.

Плотность воды и основных тканей человека: костей, мышц.

Возникновение силы тяги при гребке.

Возникновение подъемной и топящей силы при гребке.

**Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов. Общие требования к технике плавания.**

Характеристика основных способов плавания: Соревновательные дистанции. Положения и движения тела пловца. Особенности дыхания в различных способах плавания.

Составные элементы в технике старта. Правила старта с тумбочки и из воды. Правила начала плавательных движений и выхода на поверхность.

Составные элементы техники поворота. Правила выполнения поворотов. Правила начала плавательных движений и выхода на поверхность. Анализ техники поворотов при комплексном плавании.

**Основы методики обучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие требования к методике обучения.**

Основы методики обучения спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Основы методики обучения различных стартовых положений и входа в воду. Основы методики обучения техники поворотов в различных способах плавания.

#### **Урок по плаванию**

Основные задачи, основные требования, предъявляемые к уроку по плаванию в школе. Спортивный инвентарь и оборудование. Классификация урока, структура урока его составные части, содержание учебного материала по классам. Организационно-методические основы подготовки и проведения урока и спортивно-массовых мероприятий по плаванию в школе. Подготовка учителя к уроку. План-конспект проведения урока по плаванию в школе. Годовой план-график прохождения учебного материала. Техника безопасности на уроках по плаванию в школе.

#### **Организационно-методические основы спортивной тренировки в плавании.**

Методы спортивной тренировки в плавании. Равномерный, переменный, интервальный, повторный и контрольный методы спортивной тренировки в плавании.

Методика развития силовых, скоростных показателей пловца: Методика развития выносливости пловца. Методика развития гибкости и подвижности в суставах. Методика развития ловкости.

Последовательность изучения техники спортивных способов плавания.