Учреждение образования
«Белорусский государственный экономический университет»

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»
_____ Т.В.Садовская
27. 12. 2023 г.
Регистрационный № УД-5700-23 /уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для спортивной специализации «Плавание»

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей:
6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (с указанием языков)»,
6-05-0311-01 «Экономика», 6-05-0311-02 «Экономика и управление»,
6-05-0311-03 «Мировая экономика»,
6-05-0311-04 «Национальная экономика»,
6-05-0311-05 «Экономическая информатика», 6-05-0312-01 «Политология»,
6-05-0313-01 «Психология», 6-05-0314-01 «Социология»,
6-05-0411-01 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»,
6-05-0411-02 «Финансы и кредит», 6-05-0412-01 «Менеджмент»,
6-05-0412-02 «Бизнес-администрирование», 6-05-0412-03 «Логистика»,
6-05-0412-04 «Маркетинг», 6-05-0412-05 «Рекламная деятельность»,
6-05-0413-01 «Коммерция», 6-05-0413-02 «Товароведение»,
6-05-0414-03 «Государственное управление и экономика»,
6-05-0421-01 «Правоведение», 6-05-0541-01 «Статистика»,
6-05-0533-09 «Прикладная математика»

2023

Учебная программа составлена на основе примерных учебных планов для специальностей: 6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (с указанием языков)», регистрационный № 6-05-02-001/пр. от 15.11.2022; 6-05-0311-01 «Экономика», регистрационный № 6-05-03-001/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-02 «Экономика и управление», регистрационный № 6-05-03-002/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-03 «Мировая экономика», регистрационный № 6-05-03-006/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-04 «Национальная экономика», регистрационный № 6-05-03-003/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-05 «Экономическая информатика», регистрационный № 6-05-03-004/пр. от 02.12.2022; 6-05-0312-01 «Политология», регистрационный № 6-05-03-011/пр. от 30.01.2023; 6-05-0313-01 «Психология», регистрационный № 6-05-03-015/пр. от 06.02.2023; 6-05-0314-01 «Социология», регистрационный № 6-05-03-005/пр. от 02.12.2022; 6-05-0411-01 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», регистрационный № 6-05-04-005/пр. от 02.12.2022; 6-05-0411-02 «Финансы и кредит», регистрационный № 6-05-04-004/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-01 «Менеджмент», регистрационный № 6-05-04-011/пр. от 30.01.2023; 6-05-0412-02 «Бизнес-администрирование», регистрационный № 6-05-04-012/пр. от 30.01.2023; 6-05-0412-03 «Логистика», регистрационный № 6-05-04-006/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-04 «Маркетинг», регистрационный № 6-05-04-007/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-05 «Рекламная деятельность», регистрационный № 6-05-04-008/пр. от 02.12.2022; 6-05-0413-01 «Коммерция», регистрационный № 6-05-04-009/пр. от 02.12.2022; 6-05-0413-02 «Товароведение», регистрационный № 6-05-04-010/пр. от 02.12.2022; 6-05-0414-03 «Государственное управление и экономика», регистрационный № 6-05-04-015/пр. от 30.01.2023; 6-05-0421-01 «Правоведение», регистрационный № 6-05-04-016/пр. от 30.01.2023; 6-05-0541-01 «Статистика», регистрационный № 6-05-05-020/пр. от 20.12.2022. 6-05-0533-09 «Прикладная математика» регистрационный № 6-05-04-008/пр. от 02.12.2022.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Коптур Д.В., старший преподаватель кафедры физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Рафикова А.Р., доцент кафедры физического воспитания учреждения образования «Академия управления при Президенте Республики Беларусь», кандидат педагогических наук, доцент;

Лосева И.И., заведующий кафедрой физического воспитания учреждения образования «Академия управления при Президенте Республики Беларусь», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет» (протокол № 3 от 26.10.2023).

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет» (протокол № 4 от 27.12.2023).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» специализации «Плавание» для бакалавриата учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет» предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, теоретической, специальной и общей физической подготовке в соответствии с годами обучения студентов.

Учебная программа рассчитана на изучение дисциплины в течение трех лет студентами основного медицинского отделения, а так же могут заниматься студенты подготовительного и специального медицинского отделения после соответствующего заключения медицинской комиссии, не имеющими предварительной специальной подготовки.

Целью учебной дисциплины является обучение студентов использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

В ходе изучения учебной дисциплины «Физическая культура» формируется **компетенция** – овладеть навыками здоровьесбережения.

Основными **задачами** изучения учебной дисциплины являются**:**

– формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– формирование знаний биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Плавание, как вид спорта, выполняет многогранные функции:

– в первую очередь, решает задачи массового обучения учащихся жизненно необходимому навыку;

– укрепляет здоровье, занимающихся;

– закаливание организма человека и привитие стойких гигиенических качеств;

– развивает и совершенствует все физические качества – силу, гибкость, выносливость, быстроту и ловкость;

– носит прикладное значение;
– ознакомление с правилами поведения на воде;
– обучение спасению жизни людей на воде;
– воспитательное значение.

В ходе изучения учебной дисциплины студенты должны:

знать:

– сущность и содержание физической культуры студента;
– психофизиологические особенности своего организма;
– критерии диагностики физического состояния;
– основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
– содержание физкультурно-оздоровительных программ;
– классификацию физических упражнений и видов спорта;

уметь:

– использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
– применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
– участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности;
– контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности;
– применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;

владеть средствами специальной физической подготовки.

В числе эффективных педагогических **методик и технологий** преподавания учебной дисциплины, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует выделить умение:

– выполнять подготовительные, подводящие и специальные упражнения, осваиваются необходимые технико-тактические навыки;
– организации и судейства соревнований.

Учет успеваемости ведется на практических занятиях в форме приема практических нормативов, так и в форме зачетов установленных учебным планом.

Аудиторная работа со студентами предполагает проведение практических занятий.

Форма получения высшего образования: очная (дневная).

Всего часов по учебной дисциплине – 420, из них: практических занятий – 420 часов: 1 курс – 140 часов, 2 курс – 140 часов, 3 курс – 140 часов. Распределение часов по физической культуре предусмотрено в объеме не менее четырех часов в неделю.

Формы промежуточной аттестации – зачеты.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМАТИЧЕСКИЕ БЕСЕДЫ

Тема 1. Физическая культура в высших учебных заведениях, меры безопасности на занятиях по физической культуре, правила безопасности при занятиях плаванием.

Тема 2. Основы здорового образа жизни.

Тема 3. Краткая история плавания.

Тема 3. Основные направления развития плавания.

Плавание как жизненно необходимый навык. Спортивное плавание и водные виды спорта. Профессионально-прикладное плавание. Оздоровительно реабилитационное плавание.

Тема 4. Гигиена, закаливание, режим питание человека.

Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху. Личная гигиена. Уход за телом. Гигиеническое значение естественных сил природы, водных процедур. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 5. Техническая подготовка.

Понятие о технике плавания. Вариативность и изменчивость техники. Зависимость техники от индивидуальных возможностей занимающихся.

Тема 6. Спасение утопающих.

Спасательные средства. Оказание первой помощи при утоплении. Приемы от захватов тонущего. Приемы транспортировки тонущего.

Тема 7. Основы физической подготовки и самостоятельных занятий.

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 9. Влияние занятий плаванием на организм человека.

Профессионально-прикладная направленность плавания для подготовки экономиста. Показатели состояния здоровья. Медико-биологические характеристики функциональных возможностей организма, адаптация к нагрузкам, показатели работоспособности. Профессиональные заболевания. Травмы и возможность их предотвращения. Профилактические упражнения, их значение в повседневной деятельности.

Тема 10. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований по плаванию. Виды и программа соревнований. Судейская коллегия и обязанности судей. Обязанности и права участников соревнований.

Тема 11. Судейство соревнований. Правила проведения соревнований.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные группы упражнений при обучении плаванию

При обучении плаванию применяются общеразвивающие, специальные

физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде. Некоторые из этих упражнений используют в течение всего периода обучения, другие – на каком-то определенном его этапе. Так, например, упражнения для освоения с водой применяются только на первых, занятиях и почти не используются в дальнейшем. А вот общеразвивающие, специальные физические упражнения и большинство упражнений для изучения техники плавания выполняются на протяжении всего периода обучения.

Общеразвивающие и специальные упражнения

Общеразвивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца.

Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании.

В целом эта группа упражнений способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах, иначе качества, необходимые для успешного освоения плавания.

В практике плавания составляется специальный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для выполнения, как в воде, так и на суше. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног – наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, – например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями (приложение 1).

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

Эта группа упражнений применяется с целью: формирования основных ощущений, в условиях водной (непривычной) среды; устранения страха перед водой и психологической подготовки к обучению; освоения рабочих поз пловца и навыка дыхания в воде. Все это является подготовкой к освоению навыка плавания. Упражнения по освоению с водой обязательно должны выполнять занимающиеся всех возрастов, любой подготовленности

от не умеющих держаться на воде до хорошо плавающих по-своему. Они служат основным учебным материалом первых уроков плавания, а также игр и развлечений на воде. В занятиях используют следующие подгруппы упражнений:

– контрастные упражнения;
– упражнения на погружение;
– упражнения на всплывание;
– упражнения на лежание;
– упражнения на скольжение;
– упражнения на дыхание (приложение 2).

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Эти упражнения являются основным материалом, освоение которого обеспечивает овладение техникой плавания. Изучение этих упражнений проводится в строгой методической последовательности:

– создание зрительного представления о технике изучаемого способа плавания;

– предварительное практическое ознакомление с положением тела, дыханием, формой и характером гребковых движений на суше и на воде путем выполнения имитационных и специальных упражнений, схожих по форме и характеру с изучаемыми движениями;

– изучение элементов техники и соединение их в целостное двигательное действие.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

– ознакомление с техникой движения на суше (проводится в общих чертах без совершенствования деталей движения, поскольку условия выполнения на суше и в воде различны);

– изучение движений у неподвижной опоры (борт бассейна);
– изучение движений с подвижной опорой (доска для плавания);
– изучение движений без опоры (в движении).

Поскольку техника каждого способа плавания осваивается раздельно, то последовательное согласование разученных элементов изучается в следующем порядке:

– движения ногами в сочетании с дыханием;
– движения руками в сочетании с дыханием;
– движение рук, ног и дыхания;
– плавание в полной координации движений.

При обучении используются различные варианты дыхания – с произвольным дыханием, на задержке дыхания на вдохе, в согласовании с дыханием.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения техники движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

– поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

– проплывание отрезков на наименьшее количество гребков в чередовании с проплыванием в заданном темпе;

– чередование плавания в облегченных и усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации движений; плавание по элементам с подвижной опорой и без опоры; плавание с задержкой дыхания).

IV. УЧЕБНЫЕ ИГРЫ И СОРЕВНОВАНИЯ

«Кто дальше проскользит», «салки», «чехарда с подныриванием», «гонки мячей». Элементы игры водное поло: веление мяча, поднимание мяча с воды (различными способами), передача и ловля мяча, отбор мяча у соперника, ведение мяча с изменением направления. Игры с учебными заданиями. Эстафеты.

V. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Контрольные нормативы выполняются студентами в начале учебного года, в конце первого семестра и в конце учебного года.

Студенты, пропустившие учебные занятия и не прошедшие необходимую подготовку, к тестированию допускаются только после соответствующей тренировки. В случаях пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок, сдают зачет только по теоретическому и методическому разделам программы.

В отдельных случаях студенты, не выполнившие некоторые тесты по объективным причинам, по решению кафедры физического воспитания могут быть аттестованы положительно при условии систематического посещения занятий и выполнения зачетных требований по остальным разделам программы.

Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения.

VI. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Обучить: правилам соревнований по плаванию; методикой организации судейства; заполнение протоколов соревнований; работе с таблицей результатов.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура» для спортивной специализации плавание»

ДЛЯ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 1-3 курсов

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов							Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия			Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
			1 курс	2 курс	3 курс					
I	Тематические беседы		8	8	8			[2, 4, 1д, 2д, 4д]		зачет
II	Общая физическая подготовка		8	8	8			[3, 5, 8д,10д,12д]		
III	Специальная физическая и техническая подготовка		100	94	94			[1, 5, 6, 5д, 6д, 8д, 12д]		
IV	Учебные игры и соревнования		10	10	10			[11д]		
V	Прием контрольных нормативов		14	16	16					Контрольные нормативы
VI	Судейская практика			4	4					
	Итого:		**140**	**140**	**140**					

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методические рекомендации но организации и проведению диагностики компетенций студентов

1. ***Требования к осуществлению диагностики:***

• определение объекта диагностики;

• выявление факта учебных достижений студента с помощью критериально-ориентированных тестов и других средств диагностики;

• измерение степени соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта;

• оценка результатов выявления и измерения соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта (с помощью шкалы оценок).

2. ***Шкалы оценок.*** Оценка учебных достижений студентов, выполняемая поэтапно по учебным отделениям, осуществляется кафедрой в соответствии с избранной шкалой оценок.

3. ***Критерии оценок.*** Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит организационный, общеобразовательный, методический и практический критерии, т.е. все те, которые составляют сущность учебной программы, ее цели и задачи.

Зачетные требования и нормативы разрабатываются с учетом учебного отделения, курса обучения и факультета (специальности). Критерии успеваемости:

– *организационный* – это посещаемость занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т.д.;

– *общеобразовательный* – усвоение студентом физкультурных знаний;

– *методический* – оценка методики занятий, индивидуальное освоение студентом и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;

– *практический* – оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольного тестирования. При оценке физической подготовленности рекомендуется руководствоваться контрольными упражнениями Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики.

4. ***Диагностический инструментарий.*** Для диагностики сформированное компетенций используются следующие основные средства:

критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методического уровня подготовки, контрольные тесты физической подготовленности и физического развития, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Условиями допуска студента к выполнению зачетных нормативов являются:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья с целью разработки и внедрения в образовательный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;
- сформированные умения и навыки в профессионально-прикладной физической подготовке.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования могут быть дифференцированы следующим образом:

- диагностика по теоретическому разделу проводится в виде собеседования по темам учебной программы с выставлением оценки;
- диагностика в рамках методического раздела предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- диагностика по практическому разделу проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) учреждения высшего образования совместно с кафедрой физического воспитания и спорта на весь учебный год. Итоговой формой контроля является зачет.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений (17-18 лет)

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мужчины											
1	Бег 30 м, с	5,5 и >	5,044	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и <
2	Бег 3000 м, с	1021 и >	962	929	885	845	785	724	721	693	665 и >
3	Прыжки в длину с места, см	190 и <	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и >
4	Наклон вперед, см	-3 и <	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и >
5	Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и <	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и >
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и <	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и >
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и <	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и >
8	Челночный бег 4х9 м, с	11,8 и >	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 и <
Женщины											
1	Бег 30 м, с	6,3 и >	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и <
2	Бег 1500 м, с	511 и >	509	508	423	421	408	377	288	285	245 и <
3	Наклон вперед, см	4 и <	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и >
4	Прыжки в длину с места, см	150 и <	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и >
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и <	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и >
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и <	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и >
7	Челночный бег 4х9 м, с	12,7 и >	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0 и <

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦА

1. Проплывание с оценкой техники плавания 25 м кролем на спине, кролем на груди, брассом – 1 семестр.

2. Проплывание с учетом времени 25 м кролем на груди и спине. – 1 семестр.

3. Проплывание 50 м с оценкой техники плавания, изученных способов, выполнения старта и поворота «маятник». – 2 семестр, 3 семестр.

4. Проплывание дистанции 200 м способом по выбору (без учета времени) – 4 семестр.

5. Проплывание дистанции 600 м кролем на груди (без учета времени) – 5 семестр.

6. Проплывание дистанции 200 м комплексное плавание с оценкой техники плавания – 6 семестр.

ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех- и шести ударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками. Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук. Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая рука у бедра; вдох в сторону прижатой к бедру и в момент, когда плечевой пояс этой руки выходит вверх вместе с креном туловища. То же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, выполняющей гребок. То же, но с двухсторонним дыханием через 3 или 5 гребков. Плавание кролем на груди с подменой: три гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка; левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. То же, но правая рука вытянута вперед: смена положений рук происходит в момент окончания третьего (второго) гребка левой руки.

Плавание кролем на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая - у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки одновременно выполняют непрерывные движения кролем; затем руки одновременно выполняют: одна - захват воды и гребок до бедра, другая - выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку - то леву, то в правую стороны).

Плавание с помощью движений ногами дельфином. Плавание с

помощью движений ногами дельфином и одной руки кролем, вторая - вытянута вперед, вдох в сторону гребка. То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Темповое плавание коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой - подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела, сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук. То же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру. Плавание на спине с подменой: выполняется 3 гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой - правая выходит из воды, двигается по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая после того, как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед. Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или дельфином.

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая - у бедра, ноги непрерывно работают; после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно - выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук наступает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется. Плавание на спине с различными вариантами дыхания один вдох и выдох на полный цикл движений рук; один - вдох и выдох, на два - полный цикл движений рук.

Дельфин. Плавание дельфином с помощью движений одними руками, постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений.

Плавание с помощью движений одними ногами дельфином (на груди, на спине, на боку) и различными исходными положениями рук. Плавание с помощью движений ног и одной руки дельфином, другая рука вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина. То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами дельфином, рук - кролем в ритме двухударного слитного согласования. Плавание дельфином в двухударной слитной координации, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой, цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой. То же, но в цикле с движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания, с дыханием через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл

движений руками. Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме без наплывного одноударного дельфина. То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем.

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками к наружи и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами.

Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание брассом на наименьшее количество гребков. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена. Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды. Старт со скольжением на дальность. Различные повороты.

Основные тренировочные упражнения.

Для дальнейшего совершенствования в технике плавания, повышение ее стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием выносливости, скоростных возможностей и силы, для освоения тактического мастерства и повышения волевой подготовленности используются тренировочные упражнения, подобные нижеследующим. (приложение 4)

Приложение 1

Общеразвивающие упражнения на бортике бассейна для обучения спортивным способам плавания кроль на груди и спине:

Комплекс 1. (выполняется до начала обучения и на первых 5-6 занятиях по обучению кролю на груди и на спине).

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.

2. И. п. – сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Проделать 20 раз каждой ногой.

3. И. п. – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Проделать сначала скрестные движения ногами, а потом – как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.

4. И. п. – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5–6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным.

5. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Проделать 20 раз.

6. «Мельница». И. п. – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.

7. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 мин.

8. Упражнение 7 выполняется аналогично упр.7 только с использованием закрепленного резинового амортизатора (приучает преодолевать сопротивление воды на суше).

9. Упражнение с резиновыми амортизаторами для кроля на спине.

Комплекс 2

1. Проделать упражнение 4 комплекса 1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем.

3. То же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.

4. Упражнение 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.

5. Упражнение 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.

6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая – в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Проделать 15-20 раз каждой рукой.

7. Движения руками. кролем в сочетании с, дыханием. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая – назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом.

8. «Стартовый прыжок» И.п. – стоя, ноги на ширине стопы. По команде «На старт» согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «Марш!» сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над головой и убрать голову между руками. Приземлиться на носки и встать в положение смирно. Повторить 5-6 раз.

Общеразвивающие упражнения для обучения спортивным способам плавания брасс и баттерфляй:

Комплекс 3

1.И.п. – стоя, руки вверх, кисти соединены (голова находиться между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног, туловища, затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным.

2. И.п. – стоя ноги на ширине плеч. Выполнить наклон вперед, достав руками пол перед собой. Выполнить 10 раз.

3. И.п. – стоя, стопы развернуты. Медленно присесть, сохраняя прямое положение туловища и разводя колени в стороны, вернуться в и.п.

4. И.п. – стоя, руки подняты вверх. Выполнять круговые движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые. Повторить 20 раз.

5. И.п. – стоя, руки подняты вверх. Выполнять круговые движения назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые. Выполнить 20 раз.

6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки впереди. В этом положении выполнить круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.

7. Имитационные упражнения по согласованию движений рук с дыханием, изучаемым способом.

Упражнения по специальной физической подготовке

1. Ходьба и бег в различных вариантах.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук; маховые, вращательные рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно; поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

3. Упражнения для туловища и плеч: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же н.п. поднимание прямых ног вверх, одновременно рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами. Переход в сед углом и т. п.

4. Упражнения для ног: приседания, пружинящие приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинистые покачивания в выпаде и др.

5. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

6. Имитационные движения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании всеми способами; прыжки вверх и вперед-вверх из н.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения.

7. Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 6 кг, гантелями, штанга); из различных н.п. поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук, рывковые движения; броски и ловля набивного мяча из различных н.п.

8. Прыжки; акробатические упражнения; подвижные и спортивные игры.

Приложение 2

Упражнения для освоения с водой

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники – правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5–6 занятий. Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды:

Упражнения этой группы воспитывают у занимающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды

1. Ходьба по дну бассейна (на месте, держась за дорожку).
2. Ходьба по дну бассейна, но без опоры.
3. Бег на месте.
4. Бег с продвижением вперед и назад (акцент на движения рук).
5. Поочередные движения ногами (как при игре в футбол).
6. Гребки руками одновременно и попеременно в разных направлениях («режем» и «давим» воду).
7. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками (вправо-влево, вперед-назад) с изменением темпа движений.
8. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками перед собой, сбоку от себя.
9. Опустившись в воду до подбородка, описывать руками «восьмерки», стараясь медленно оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности.

Упражнения на погружение.

Упражнения этой группы направлены на преодоление инстинктивного страха перед погружением под воду, обучение открыванию глаз и ориентировке в воде

1. Набрать в ладони воду и умыться.
2. Стоя у бортика бассейна и держась за него руками, сделать вдох,

задержать дыхание и медленно погрузиться под воду до уровня носа.

3. То же, но погрузившись в воду до уровня глаз.

4. То же, но погрузившись в воду с головой.

5. То же, но не держась за бортик бассейна.

6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись под воду, попытаться сесть на дно.

7. Погрузившись под воду, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

8. «Достань клад». Погрузившись вод воду, открыть глаза и найти игрушку, брошенную на дно бассейна.

9. Упражнение в парах – «Водолазы». Погрузившись под воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев, поднесенных к лицу партнером.

Методические указания: Обратить внимание занимающихся на недопустимость вытирания лица руками и обязательное открывание глаз в воде.

Упражнения обучающие всплыванию и лежанию на поверхности воды

Эти упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине

1. «Поплавок». И. п. – стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10–15с, затем вернуться в и. п.

2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.

3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.

4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз. Выдохи в воду

6. «Звездочка» на груди. Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны.

7. Сделав «Звездочку» на груди, несколько раз соединить и развести ноги и руки.

8. «Звездочка» на спине. Опуститься в воду по шею; затем опустить затылок в воду (смотреть строго вверх), чтобы уши находились в воде. Оттолкнуться от дна и развести руки и ноги в стороны.

9. Переход из положения лежа на груди в вертикальное положение. Исходное положение: лежа на груди и держась руками за бортик бассейна. Одновременно подтягивая колени к груди (принять положение группировки) и встать на дно бассейна или подводную ступень.

10. То же, но в безопорном положении.

11. Переход из положения лежа на спине в положение лежа на груди. Исходное положение: лежа на спине, боком к бортику бассейна и держась за него одной рукой. Не сгибая ноги в коленных суставах, отвести таз максимально назад-вниз (сесть), затем согнуть ноги в коленных суставах и встать на дно бассейна или подводную ступень.

12. То же, но в без опорном положении.

Методические указания:

Все упражнения (особенно людьми страдающими водобоязнью) могут выполняться с поддерживающими поясами. Обратить внимание занимающихся на движения руками во время выполнения упражнений.

Упражнение на плавучесть и равновесие тела в воде

Плавучесть и равновесие тела человека в воде давно считаются существенными специфическими показателями пловца. Их значение подчеркивается многими авторами. С точностью, достаточной для практических целей, плавучесть можно определить по степени всплывания частей тела над поверхностью воды

Наиболее доступным способом определения относительных показателей плавучести является следующий тест. Занимающийся на полном вдохе в вытянутом положении с поднятыми вверх руками медленно, чтобы не вызывать излишних колебаний, опускается в воду у борта бассейна. По тому, насколько руки выступают над поверхностью воды, определяется степень плавучести (рис. 1).

Таблица 1 Оценочная градация плавучести тела в воде

Оценка, баллы	Плавучесть в вертикальном положении с поднятыми вверх руками на задержанном вдохе
Отлично	Локтевые суставы находятся на уровне поверхности воды
Хорошо	Руки до середины предплечья выступают над поверхностью воды
Удовлетворительно	Над водой выступают кисти рук
Плохо	Кончики пальцев рук находятся на уровне поверхности воды
Очень плохо	Пловец опускается на дно – отрицательная плавучесть

Равновесие человека в воде в горизонтальном положении во многом зависитот положения рук. Эта особенность входит в основу оценочной таблицы (табл. 2).

Таблица 2.Оценочная градация равновесия тела в воде

Оценка, баллы	Равновесие в положении на спине на полном вдохе
Отлично	Руки вытянуты вдоль туловища, ноги остаются у поверхности воды – не тонут
Хорошо	Руки в стороны, ноги у поверхности воды – не тонут
Удовлетворительно	Руки вытянуты вверх , за голову, ноги - не тонут
Плохо	Руки вытянуты вверх , за голову, ноги медленно опускаются на небольшую глубину
Очень плохо	Руки вытянуты вверх , за голову, ноги быстро тонут, тело занимает почти вертикальное положение

Упражнения, направленные на обучение правильному дыханию при плавании

Данные упражнения являются основными для постановки ритмичного дыхания при

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

2. И. п. – стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии – 10 –15 раз, на последующих занятиях – 20 –30раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду – выдох.

4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10 – 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

Упражнения на скольжение

Скольжение на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца – равновесие, обтекаемое положение

тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания

1. Скольжение на груди. Стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.

2. Скольжение на спине. Встать спиной к берегу, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз).

3. Скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

4. Скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.

5. Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Плавание : учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : ИНФРА-М, 2023. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).

2. Лосева, И. И. Здоровьесберегающие технологии. Оздоровительное и прикладное плавание : [учебно-методическое пособие для обучающихся учреждений высшего образования] / И. И. Лосева, А. Р. Рафикова, Л. П. Кожух ; Академия управления при Президенте Республики Беларусь. – Минск : Академия управления при Президенте Республики Беларусь, 2022. – 113 с.

3. Начальное обучение спортивным способам плавания в вузах : учебное пособие / сост. А. С. Ямпольский, А. И. Антипенко, Н. С. Кузнецова, А. Ю. Шредер [и др.]. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2019. – 128 с.

4. Васильков, П. С. Физическая культура в учреждениях высшего образования : пособие для непрофильных учреждений высшего образования / П. С. Васильков ; Витебский филиал Учреждения образования Федерации профсоюзов Беларуси «Международный университет «МИТСО». – Минск : Международный университет «МИТСО», 2021. – 343 с.

5. Плавание : учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : ИНФРА-М, 2023. – 290 с. –

(Высшее образование: Бакалавриат). – DOI 10.12737/19706. - ISBN 978-5-16-011850-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1905255 (дата обращения: 15.11.2023). – Режим доступа: по подписке.

6. Плавание : учебник для академического бакалавриата / В. З. Афанасьев, Н. Ж. Булгакова, Л. П. Макаренко. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2022. – 345 с.

Дополнительная:

1. Платонов, Е. Л. Плавание в цифрах и таблицах : подготовка пловцов различной квалификации, планирование, методика, комплексы упражнений, варианты тренировочных заданий : [для тренеров по плаванию] : в 6 т. / Е. Л. Платонов, Е. А. Платонова, О. Е. Пилюга. – Минск : Четыре четверти, 2022. – Т. 1. – Минск : Четыре четверти, 2022. – 217 с.

2. Платонов, Е. Л. Плавание в цифрах и таблицах : подготовка пловцов различной квалификации, планирование, методика, комплексы упражнений, варианты тренировочных заданий : [для тренеров по плаванию] : в 6 т. / Е. Л. Платонов, Е. А. Платонова, О. Е. Пилюга. – Минск : Четыре четверти, 2022. – Т. 4. – Минск : Четыре четверти, 2022. – 261 с.

3. Коледа, В. А. Тесты по физической культуре : пособие для студентов БГУ / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2012. – 111 с.

4. Пасичниченко, В.А. Начальное обучение плаванию: учеб. пособие для студентов, преподавателей и тренеров / В. А. Пасичниченко. – Минск: БГТУ, 2004. – 116 с.

5. Плавание. Кроль на груди : учебное пособие / М. В. Зуева, С. Н. Герасимов, А. К. Зырянова, П. Б. Гречанов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2020. - 86 с. - ISBN 978-5-7782-4123-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1866291 (дата обращения: 15.11.2023). – Режим доступа: по подписке.

6. Начальное обучение спортивным способам плавания в вузах : учебное пособие / сост. А. С. Ямпольский, А. И. Антипенко, Н. С. Кузнецова, А. Ю. Шредер [и др.]. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2019. – 128 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575846 (дата обращения: 15.11.2023). – Библиогр.: с. 104 - 105. – ISBN 978-5-7779-2373-8. – Текст : электронный.

7. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808 (дата обращения: 15.11.2023). – Библиогр.: с. 132. – ISBN 978-5-7410-1745-6. – Текст : электронный.

8. Гречанов, П. Б. Физическая культура : плавание способом брасс : учебное пособие / П. Б. Гречанов, М. В. Зуева, Т. А. Ходакова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 43 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574723 (дата обращения: 15.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3132-0. – Текст : электронный.

9. Высоцкая, Е. А. Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вуза : учеб. пособие / Е. А. Высоцкая. – Липецк : Липецкий государственный технический университет, 2022. – 61 с.

10. Морозов, В. О. Теория и методика преподавания плавания : учебно-метод. пособие / В. О. Морозов. – М. : ФЛИНТА, 2022. – 118 с.

11. Спортивное плавание: учебник для вузов физической культуры / под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: ФиС, 2003 г.

12. Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Д. Викулов. – М.: Из-во Владос-пресс, 2003. – 368 с., ил.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название учебной дисциплины, которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)

Дополнения и изменения к учебной программе
на _____ учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание
1.		

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и экономики спорта (протокол № _____ от_____)

Заведующий кафедрой _____ Н.О. Богаревич

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета _____ _____ _____