

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ

Цели освоения дисциплины: изучение студентами теории плавания, овладение техникой спортивного плавания, ознакомление с методикой начального обучения и спортивной тренировки, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для ведения самостоятельной педагогической, организационной работы, в том числе оздоровительной и массовой работы по плаванию.

Задачи изучения дисциплины:

- освоения студентами теоретико-методических особенностей построения занятий по плаванию;
- овладение студентами особенностей методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- овладение студентами видами подготовки (физическая, техническая, тактическая и психологическая);
- изучение закономерности тренировки в плавании и проблемы периодизации тренировки в плавании;
- изучение планирования и контроля за проведением занятий по плаванию;
- освоение соревновательной деятельности и организации судейства соревнований по плаванию;
- изучение техники безопасности и предупреждение травматизма при занятиях плаванием.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Студент, изучивший дисциплину должен:

Знать:

- историю развития плавания в различные периоды его становления, различать значение и основные виды плавания;
- общую характеристику техники спортивных способов плавания, общие требования к рациональной технике, располагать сведениями о важнейших физических свойствах воды, определяя многообразное влияние ее на организм человека;
- последовательность обучения плавания способами кроль на груди и кроль на спине, указывать на типичные ошибки при обучении движению ног и рук;
- общую характеристику способов прикладного плавания, ныряния в глубину и длину, основные спасательными средствами;
- основы методики обучения плаванию.

Уметь:

- владеть техникой спортивными способами плавания и способами прикладного плавания, применять современные и разнообразные методы устранения ошибок;
- целесообразно применять методику начального обучения плаванию в зависимости от контингента занимающихся, объяснять и показывать

подготовительные упражнения на суше и в воде, применять игры в воде при начальном обучении плаванию;

- применять методики при обучении спортивных способов плавания и прикладного плавания, составлять конспекты и проводить занятия с различным контингентом занимающихся.

Владеть:

- в совершенстве элементами техники спортивных способов плавания, дифференцировать упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания;

- знаниями о методах и средствах обучения и тренировки пловца, а также о методах контроля и самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности во время занятий плаванием, планировать и организовывать тренировочные занятия с учетом различных факторов;

- приемами транспортировки пострадавшего и приемами последовательного оказания первой доврачебной помощи пострадавшему в воде;

- профессиональными навыками применения методик начального обучения плаванию и начальной тренировки.

- знаниями по подготовке места для проведения занятий по плаванию, ознакомиться с методикой построения занятий по плаванию с различными возрастными группами, составлять положение о соревнованиях по плаванию и план проведения водного праздника;

- методикой обучения плавания способами кроль на груди, кроль на спине, поворотов и стартов.