**Методические материалы**

**1.1. Методические рекомендации по организации и проведению семинарских, и практических занятий**

Семинарские, практические занятия по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – плавание» проводятся согласно рабочей программы. Занятия проводятся в виде освоения практических навыков и приемов тренерской деятельности с использованием материально-технических средств обучения.

Пример проведения практического занятия на 1курсе.

*Тема № 5* Эволюция развития спортивных способов плавания

*Тема «*Эволюция становления техники плавания способами брасс и дельфин, техники поворотов»

Целями практического занятия является:

1. Закрепить теоретические знания об эволюции развития техники плавания способами брасс, дельфин, техники поворотов.

2. Ознакомить с техникой движений способов кроль на груди, на спине, стартов.

План проведения занятия:

1. Преподаватель дает краткие теоретические сведения о технике способа брасс и обеспечивает квалифицированный показ.

2. Студенты повторяют, показанные им варианты техники плавания способом брасс, проплывая при этом по 50м каждым вариантом: топтание воды, лягушачий, клиновидный, длинный брасс, баттерфляй, классический, ныряние, хлыстообразный, скоростной.

3. Преподаватель дает краткие теоретические сведения о технике способа дельфин и обеспечивает квалифицированный показ.

4. Студенты повторяют, показанные им варианты техники плавания способом дельфин, проплывая при этом по 50м каждым вариантом: дельфин с движениями ногами брассом, двух и трех ударный дельфин с заныриваниям, слитный двух ударный дельфин без заныриваний и скольжения, одноударный дельфин. Перевернутый брасс, брасс на спине, спина, способ Киффера, сидя, венгерский.

5. Преподаватель дает краткие теоретические сведения о технике поворотов и обеспечивает квалифицированный показ.

6. Студенты повторяют, показанные им варианты техники выполнения поворотов: простой открытый, простой закрытый поворот, маятник, поворот Киффера, кувырок с постановкой рук, отвал, австралийский вираж.

7. В конце занятия преподаватель дает каждому студенту задание, заключающееся в демонстрации одного из способов.

8. Подведение итогов практического занятия.

При проведении практических занятий с использованием мультимедийного оборудования (как правило, при изучении технической подготовки) используется принцип «Круглого стола», где проводятся анализ получаемого материала в режиме «on line» и одновременное обсуждение современных тенденций развития вида спорта. Студенты получают задание дать практические рекомендации на основе проведенного занятия.

Алгоритмы проведения занятий на последующих курсах аналогичны.

При проведении семинарских занятий используются следующие способы подведения итогов:

Выставление оценок студентов при подведении итога семинарского занятия проводится на основе степени выполнения индивидуального задания, полученного студентами в начале занятия при следующих условиях:

- оценка «ОТЛИЧНО» выставляется в том случае, если студент выполнил задание во время и без ошибок, а также сделал правильные выводы по итогам работы;

- оценка «ХОРОШО» выставляется при условии, что студент во время выполнил задание, но допустил незначительные ошибки;

- оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется при условии, что студент выполнил вовремя задание с незначительными ошибками, но не сделал соответствующих выводов по работе;

- оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется при условии, что студент не справился с выполнением полученного им задания. В данном случае студент обязан отработать занятие во внеурочное время.

Оценки, полученные студентами, учитываются при выставлении ежемесячной аттестации, при допуске к экзамену и сдаче семестровой отчетности по дисциплине – экзамена.

На 4 курсе критерием выставления итоговой оценки является получение «бонусных» баллов по трем составляющим: активность, знание материала, понимание материала. За 30-25 баллов выставляется оценка «ОТЛИЧНО»; за 24-19 баллов – оценка «ХОРОШО»; за 18-14 баллов – оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»; за 13 и ниже баллов – «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО».

Ниже приводятся план практического занятия в воде (1 курс).

Прикладное плавание

*Тема «*Транспортировка ослабевшего. Транспортировка груза»

Цель:

1. Закрепить теоретические знания о технике безопасности при выполнении транспортировки ослабевшего и транспортировке груза.

Задачи:

1. Освоить способы транспортировки.

2. Изучить способы транспортировки груза.

План проведения занятия:

1. На суше: преподаватель дает краткие теоретические сведения о технике изучаемых движений. Предлагает комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для изучения способов транспортировки ослабевшего.

2. В воде: Студенты разминаются, затем повторяют все предложенные преподавателем способы транспортировки, а именно:

1. - группа в парах,

2. – группа в тройках (в шеренге и в колонне)

При выполнении транспортировки ослабевшего студенты меняются между собой местами, проплывая при этом каждым способом не менее 50м.

3. Транспортировка груза на дистанцию 200м.

4. Подведение итогов практического занятия.

**1.2. Методические рекомендации по подготовке к семинарскому занятию**

*Ниже приведены примеры подготовки студентов к семинарским занятиям.*

**Тема: Техника и методика обучения спортивным способам плавания.**

Цель: Проверка знаний по технике спортивных способов плавания и методике их изучения.

Задачи:

1.Систематизация и закрепление знаний, методики изучения, техники выполнений способов плавания:

а)кроль на груди;

б)кроль на спине;

в)брасс;

г)дельфин;

д)стартов;

е)поворотов.

Необходимо самостоятельно выполнить ряд заданий (2,3,4,5,6):

* выполнить краткую запись техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов;
* выполнить запись игр, напрадленных на изучение упражнений для освоения с водой;
* выполнить запись упражнений, направленных на изучение спортивных способов плавания;
* освоить методику проведения визуального контроля за техникой спортивных способов плавания по картам наблюдения.
* подобрать комплекс упражнений для исправления ошибок и совершенствования спортивных способов плавания.

**Основные понятия, рассматриваемые на семинарском занятии по данной теме:**

Техника плавания, методика обучения, специальные упражнения, иммитационные упражнения, визуальный анализироваться + глоссарий.

Вопросы по теме:

1.Ошибки в технике плавания способом кроль. Методика обучения и совершенствования в данном способе.

2.Ошибки в технике плавания способом кроль на спине. Методика обучения и совершенствования в данном способе.

3.Ошибки в технике плавания способом дельфин и методика обучения и совершенствования в дельфине

4.Ошибки в технике плавания способом брасс и методика обучения и совершенствования в брассе.

5.Ошибки в технике старта и методика обучения и совершенствования стартов.

6.Ошибки в технике выполнения поворотов и методика обучения и совершенствования поворотов.

Для студентов 4 курса при подготовке к семинарским занятиям необходимо выполнить часть расчетно-графической работы (всего 5). Темы РГР для студентов 4 курса приведены в разделе 1.8. настоящего УМК.

Перед проведением итогового семинарского занятия по теме предлагаются основные тематические направления для обсуждения, например:

**Тема: Техническая подготовка пловцов.**

В данной теме рассматриваются разделы гидродинамики, биомеханики, планирования, контроля технической подготовленности, а также педагогических и биомеханических аспектов формирования техники плавания.

На практических занятиях студенты самостоятельно или при помощи преподавателя анализируют технику плавания (любого пловца, любой квалификации) с использованием новейших технологий биомеханического анализа. Получив цифровой материал кинематической раскладки структуры техники, студент выполняет РГР по данному разделу, а на семинарском занятии, придерживаясь указанных выше разделов, обосновывает свои выводы.

Данный вид занятия проводится в виде деловой игры-макета «Методического совета спортивной школы».

**1.3. Методические указания по организации и проведению**

**самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студента складывается из чтения основной и дополнительной литературы, выполнения контрольных заданий.

Изучая материал по лекциям или рекомендуемому теоретическому материалу, следует переходить к следующему разделу или теме только после правильного понимания предыдущего и выполнив все предыдущие задания.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий. при изучении материала необходимо вести конспект, в который рекомендуется выписывать определения, формулировки основных понятий, самостоятельную работу.

**1.4. Методические указания по использованию инновационных**

**методов**

**№1 Мозговая атака**

Методическое занятие проводится в форме коллективного обсуждения запланированной проблемы. Этапы занятий:

1.Подбор группы (аналитики, критики, генераторы) -5'

2.Генерация идей -20'

3.Анализ идей -20'

4.Критика идей -20'

5.Выбор наиболее рациональных и значимых идей -15'

6.Подведение итогов -10'

### №2 Деловая игра.

Этапы проведения:

1.Определение проблемы или задач.

2.Распределение группы на на подгруппы.

3.Обсуждение проблемы (задачи) и ее решения (выполение задания).

4.Оценка работы подгрупп.

5.Поведение итогов.

**1.5. Требования к уровню освоения учебной программы.**

(критерии оценки учебной деятельности студента).

Подведение итогов практического (методического) занятия.

Выставление оценок студентов при подведении итога практического (методического) занятия, самостоятельной работы проводится на основе степени выполнения индивидуального задания при следующих условиях:

1. оценка «отлично» выставляется в том случае, если студент выполнил задание во время, без ошибок, сделал правильные выводы;
2. оценка «хорошо» выставляется при условии, что студент во время выполнил задание, но допустил незначительные ошибки, или сделал неполные выводы;
3. оценка «удовлетворительно» выставляется при условии, что студент выполнил во время задание, но вывод не сделал;
4. оценка «неудовлетворительно» выставляется при условии, что студент не справляется с выполнением полученного задания. В данном случае он обязан отработать занятие во внеурочное время.

Оценки, полученные студентами, учитываются при выставлении ежемесячной аттестации, при допуске к зачету, экзамену.