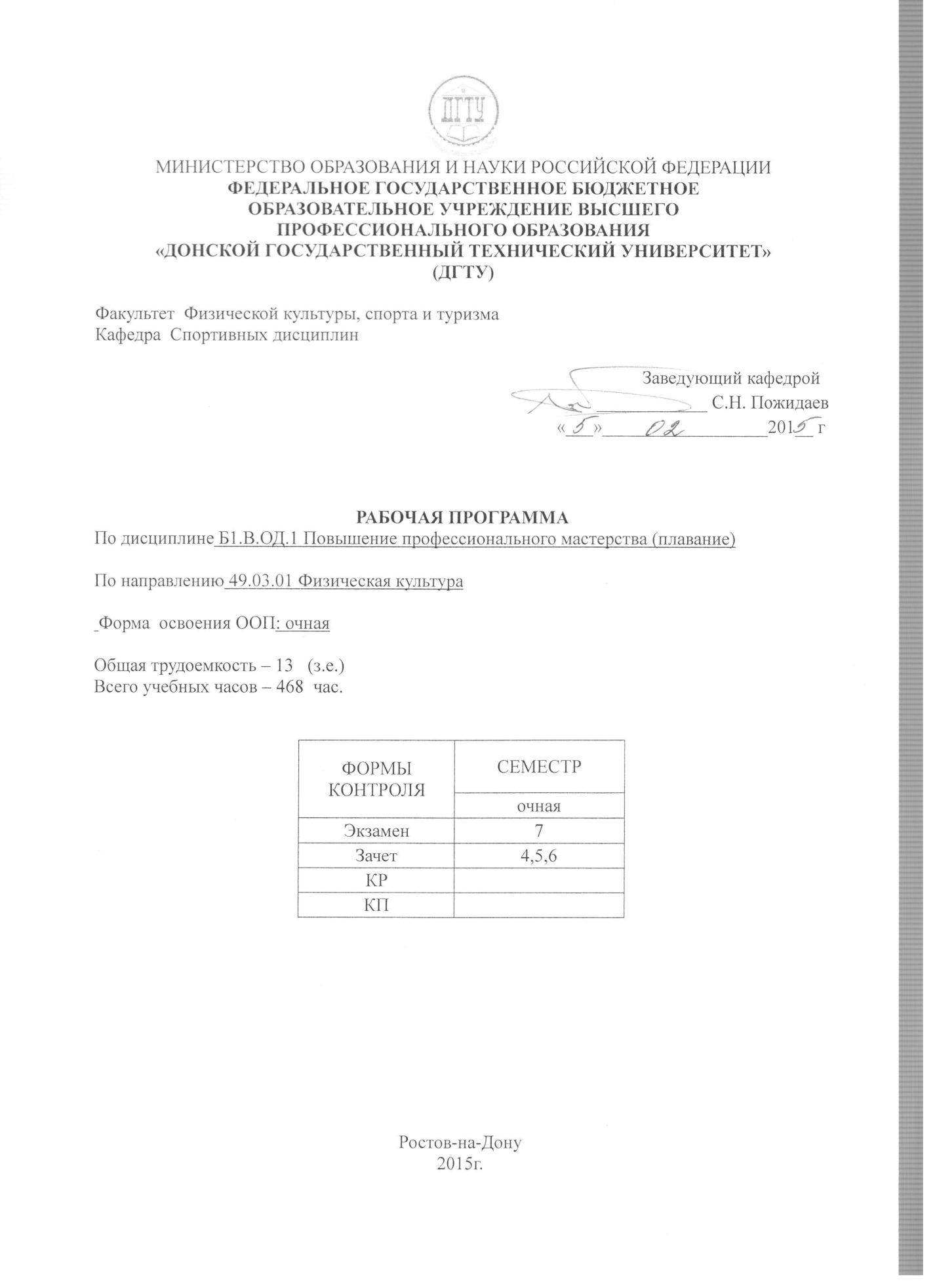
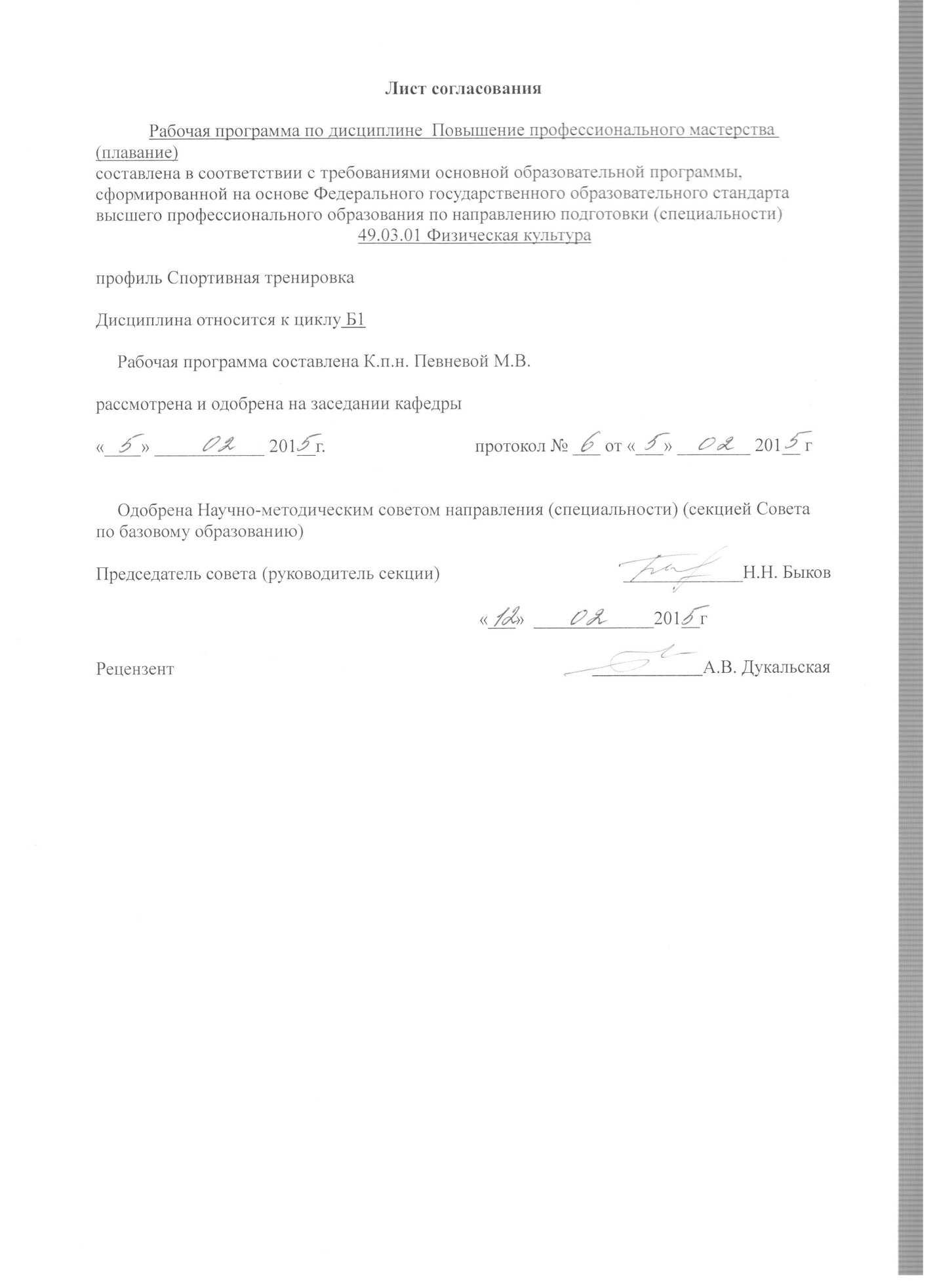
****

****

**1. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ по Повышение профессионального мастерства (ППМ) Плавание**

**1.1. Методические указания для студентов:**

Для успешного освоения учебного материала студентам необходимо:

При работе с теоретическими сведениями использовать дополнительную основную и литературу.

При подготовке к методическим занятиям необходимо повторить теоретические сведения и быть готовым к опросу по пройденному материалу.

При подготовке к практическим занятиям необходимо владеть теоретическим материалом и сведениями методических занятий.

Самостоятельная работа студента заключается в выполнении специального задания по теме и предоставления отчета по специально предложенной схеме.

К текущему контролю студент готовится самостоятельно, используя весь материал по теме.

К итоговому контрольному занятию (зачет) студент допускается при выполнении всех необходимых заданий и практических отработок.

**1. 2. Методические рекомендации по организации и проведению методических занятий**

**Методическое занятие 1.**

**Тема: «Введение в предмет «Повышение профессионального мастерства».**

**Целью методического занятия является:**

1.Определение цели и задач курса «**Повышение профессионального мастерства**».

2. Познакомится с классификацией и терминологией.

3. Определить программный материал по годам обучения.

4. Выявить взаимосвязь теоретического и практического материала содержания обучения.

5. Познакомиться справами и обязанностями студентов при прохождении дисциплины.

План проведения занятия:

1.Разбор и анализ основных вопросов по теме.

3.Подведение итогов методического занятия, выставление оценок.

**Методическое занятие 2.**

**Тема: «Правила поведения и меры предосторожности на воде».**

**Целью методического занятия является:**

1.Определение требований, предъявляемых к технике безопасности в процессе занятий.

2. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний.

3. Профилактика травмотизма.

4. Организация занятий в бассейне.

План проведения занятия:

1.Разбор и анализ основных вопросов по теме.

2.Подведение итогов методического занятия, выставление оценок.

**Методическое занятие 3.**

**Тема: «Ознакомление, с техникой прикладных способов плавания».**

**Целью методического занятия является:**

1.Знакомство с общей характеристикой прикладных способов плавания (брасс на спине, «способ на боку»).

2. Знакомство с упражнениями для изучения техники плавания прикладными способами.

3. Выявление индивидуальных ошибок в технике плавания.

4.Определение мер оказания помощи терпящему бедствие на воде.

5. Знакомство с комплексом мероприятий, направленных на оказание помощи терпящему бедствие на воде:

5.1 Последовательность действий.

5.2. Первая доврачебная помощь.

План проведения занятия:

1. Разбор и анализ основных вопросов по теме.

2. Подведение итогов методического занятия, выставление оценок.

**1.3. Методические рекомендации по проведению практических занятий**

**Практические занятия № 1 - 40.**

**Тема: «Основы методики обучения плаванию».**

**Целью практического занятия является:**

1. Определение основных компонентов, используемых при составлении тренировочных занятий по начальному обучению плаванию.
2. Составление программ по начальному обучению плаванию для различного контингента занимающихся.
3. Составление конспектов занятий по начальному обучению плаванию с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и проведение занятий с учетом поставленных задач.
4. Анализ проведения занятия.

План проведения занятия:

1. Анализ конспекта по теме.

2. Анализ проведения занятий.

3. Подведение итогов практического занятия, выставление оценок.

**Практические занятия № 41 – 49.**

**Тема: «Прикладное плавание».**

**Целью практического занятия является:**

1. Определение основных компонентов, используемых при составлении тренировочных занятий по обучению прикладным способам плавания.
2. Составление конспектов занятий по обучению прикладным способам плавания с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и проведение занятий с учетом поставленных задач.
3. Анализ проведения занятия.

План проведения занятия:

1.Анализ конспекта по теме.

2.Анализ проведения занятий.

3.Подведение итогов практического занятия, выставление оценок.

**Практические занятия № 50 - 89.**

**Тема: «Оздоровительное плавание, спортивная и кондиционная тренировка».**

**Целью практического занятия является:**

1. Определение основных компонентов, используемых при составлении тренировочных занятий по оздоровительному плаванию, спортивной и кондиционной тренировках.
2. Составление конспектов занятий по оздоровительному плаванию, спортивной и кондиционной тренировках с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и проведение занятий с учетом поставленных задач.
3. Анализ проведения занятия.

План проведения занятия:

1.Анализ конспекта по теме.

2.Анализ проведения занятий.

3.Подведение итогов практического занятия, выставление оценок.

**Практические занятия № 90 - 105.**

**Тема: «Лечебное плавание».**

**Целью практического занятия является:**

1. Определение основных компонентов, используемых при составлении тренировочных занятий по лечебному плаванию.
2. Составление программ по лечебному плаванию для различного контингента занимающихся.
3. Составление конспектов занятий по лечебному плаванию с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и проведение занятий с учетом поставленных задач.
4. Анализ проведения занятия.

План проведения занятия:

1.Анализ конспекта по теме.

2.Анализ проведения занятий.

3.Подведение итогов практического занятия, выставление оценок.

**Практические занятия № 90 - 105.**

**Тема: «Адаптивное плавание».**

**Целью практического занятия является:**

1. Определение основных компонентов, используемых при составлении тренировочных занятий по адаптивному плаванию.
2. Составление программ по адаптивному плаванию для различного контингента занимающихся.
3. Составление конспектов занятий по адаптивному плаванию с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и проведение занятий с учетом поставленных задач.
4. Анализ проведения занятия.

План проведения занятия:

1.Анализ конспекта по теме.

2.Анализ проведения занятий.

3.Подведение итогов практического занятия, выставление оценок.

**Практические занятия № 106 - 120.**

**Тема: «Основы фитнеса».**

**Целью практического занятия является:**

1. Определить основные цели, задачи и компоненты фитнеса.
2. Научиться программировать занятия по фитнесу оздоровительной направленности.
3. Познакомится с водные виды активности.
4. Анализ проведения занятия.

План проведения занятия:

1.Анализ конспекта по теме.

2.Анализ проведения занятий.

3.Подведение итогов практического занятия, выставление оценок.

**Учебная практика**

**Практические занятия № 131 – 180.**

**Целью практического занятия является:**

* 1. Проведение студентом практический занятий по всем разделам учебно – методического комплекса в качестве помощника тренера и инструктора по плаванию .
  2. Самостоятельное проведение студентом практический занятий по всем разделам учебно – методического комплекса в качестве тренера и инструктора по плаванию.

План проведения занятия:

* + - 1. 1.Анализ конспекта по теме.
      2. 2.Анализ проведения занятий.
      3. 3.Подведение итогов практического занятия, выставление оценок.