**21 ФК (Базовые и новые спортивно-физкультурные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки (ПЛАВАНИЕ))**

**Преподаватель:** Гостренко Татьяна Викторовна

**Подготовленный теоретический и практический материал отправить на эл. почту:** [tanya.gostrenko97@mail.ru](mailto:tanya.gostrenko97@mail.ru)

**Теоретические вопросы:**

1. Основы здорового образа жизни. Формы двигательной активности в плавании..

3. Физические свойства воды. Закономерности статического плавания. Основы динамического плавания.

4. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Баттерфляй (дельфин).

5. Старты. Повороты.

6. Плавательные бассейны, оборудование, инвентарь. Купание и плавание в естественных водоемах.

8. Принципы, методы и средства обучения и преподавания.

9. Обучение плаванию способом кроль на груди. Обучение плаванию способом кроль на спине.

10. Обучение плаванию способом брасс.

11.Обучение плаванию способом баттерфляй (дельфин).

12. Обучение стартам. Обучение поворотам. Водное поло.

13. Критерии дифференцированной оценки техники спортивных способов плавания.

14. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия. Правила прохождения дистанций. Разрядные нормативы по плаванию.

**Практические задания:**

1. Доклад (2-5стр.) «Правила безопасности при занятиях плаванием».
2. Доклад (2-5стр.) «Лечебное, прикладное и спортивное значение плавания. Влияние плавания на организм человека».
3. Доклад (2-5стр.) «Классификация ошибок, причины их возникновения».