Министерство спорта российской федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики плавания, гребного и конного спорта

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.б.н., доцент И.В. Осадченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20 » июня 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК,  и.о. проректора по учебной работе  к. п. н., доцент А.П. Морозов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(Плавание)**

**Б1.0.35**

**Направление подготовки**

**49.03.04 Спорт**

**Наименование ОПОП**

Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско – преподавательская

деятельность в образовании

**Квалификация выпускника**

Тренер о виду спорта. Преподаватель

**Форма обучения**

Очная/заочная

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан тренерского факультета, к. п. н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина  «20» июня 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  заочной формы обучения,  к. п. н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х Шнайдер  «20» июня 2023 г. | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 7,  «05 » июня 2023 г.)  Зав. кафедрой,  к. п. н.. доцент.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Л. Фаворская  «05 » июня 2023г. |  |

**Малаховка 2023**

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886

**Составители рабочей программы:**

Фаворская Е.Л. к п н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Лаврентьева Д.А. к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Микряшов Г.В. Старший преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Семенова С.М преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Фураев А.Н.. к п н,. профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дунаев К.С. д п н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.04):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** | | | |
| 01.001 | "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)* | **П** |
| 01.003 | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. № 652 н. | **ПДО** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023г. № 362 | **Т** |
| 05.010 | «Специалист по антидопинговому обеспечению» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023г. № 357н | **СА** |
| 05.012 | Тренер-преподаватель | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. N 952н | **Т-П** |

1. изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций:

**УК–7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**ОПК-1** Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста

**ОПК-2** Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования

**ОПК-3** Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования

**ОПК-4** Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

**ОПК-5** Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях

**ОПК-6** Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения

**ОПК-7** Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

**ОПК-8** Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности

**ОПК-9** Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся

**ОПК-10** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма

**ОПК-11** Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

**ОПК-12** Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов. в том числе с использованием методик измерения и оценки

**ОПК-13** Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

**ОПК-14** Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики

**ОПК-15** Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования

**ОПК-16** Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования

**ОПК-17** Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований

**ОПК-18** Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования

**ОПК-19.** Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые  компетенции | Соотнесенные  профессиональные  стандарты | Планируемые результаты обучения |
| **УК–7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Тренер 05.003**  В/03.6  Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся | **УК-7.1 Знает** способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни  **УК-7.2 Умеет** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности  **УК-7.3 Владеет** здоровье-сберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **ОПК-1** Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | **Тренер 05.003**  **В/02.6**  Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта  **Педагог 01.001**  А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение  В/03.6  Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования  **Т-П 05.012**  А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом | **ОПК-1.1.** **Знает** положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки  -- оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся избранным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки  - содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта  **ОПК-1.2.** **Умеет** планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки  -- определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся  - использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся;  - «подводить» спортсменов к выступлению в основных соревнованиях»;  - собирать и анализировать информацию о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях  - подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся  **ОПК-1.3.** **Владеет** технологиями планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки  -- навыком разработки оперативных, текущих, годичных и многолетних (перспективных) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта; |
| **ОПК-2**  Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  В/01.6  Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорт  С/03.6  Организация и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды объекта по виду спорта  **ПДО 01.003**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы  **Т-П 05.012**  А/02.6 Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией | **ОПК-2.1.** **Знает** методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду  -- принципы, средства и методы отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду по ИВС;  - основные показатели (кри­терии) отбора. Технологию отбора и спортивной ориентации под­ростков  -- научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС;  - особенности детей, одаренных в ИВС;  **ОПК-2.2.** **Умеет** выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду  -- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;  - интерпретировать результаты тестирования в ИВС;  - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию;  - использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.  **ОПК-2.3**. **Владеет** технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду  - проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;  - биомеханического анализа статических положений и движений человека;  - обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;  - |
| **ОПК-3** Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  В/05.6  Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)  Т-П 05.012  А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом | **ОПК-3.1.** **Знает** средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения тренировочных занятий в ИВС плавании  - комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в избранном виде спорта;  - структуру годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки, занимающегося;  -Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта-  **ОПК-3.2.** **Умеет** подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений и специальных упражнений в ИВС  - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения  **ОПК-3.3.** **Владеет** методикой проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и ИВС плавания  - мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям |
| **ОПК-4** Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  В/03.6  Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся  В/05.6  Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин  **Т-П 05.012**  А/04.6 Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом | **ОПК-4.1. Знает** средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов  - методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся  **ОПК-4.2. Умеет** подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта  - использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся  - определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся  **ОПК-4.3. Владеет** методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта  оценки эффективности подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся |
| **ОПК -5** Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях | **Т 05.003**  В/06.6  Координация соревновательной деятельности занимающихся  С/01.6  Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ (далее – команда территории)  **ПДО 01.003**  С/01.6  Организация и проведение массовых досуговых мероприятий  **Т-П 05.012**  А/05.6 Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях | **ОПК–5.1. Знает** особенности проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта плавании  - модельные характеристики подготовленности по избранному виду спорта и индивидуальные характеристики спортсменов высокой квалификации;  - положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по избранному виду спорта;  **ОПК–5.2. Умеет** составлять программы тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта со спортсменами различной квалификации  - производить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления, занимающегося на соревновании  - формировать структуру действий занимающегося в зависимости от фазы соревновательной деятельности  - использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления, занимающегося в спортивных соревнованиях;  **ОПК–5.3. Владеет** методикой организации и проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта плавании со спортсменами различной квалификации  - моделирования соревновательной деятельности занимающегося с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности  -- контроля прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля |
| **ОПК-6** Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения | **Т 05.003**  **В/06.6**  Координация соревновательной деятельности занимающихся  **П 01.001**  **А/02.6**  Воспитательная деятельность  **А/03.6**  Развивающая деятельность  **Т-П 05.012**  А/06.6 Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения | **ОПК – 6.1 Знает:** виды пропаганды занятий спортивным и оздоровительным плаванием  - строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей  **ОПК – 6.2Умеет:** использовать методы формирования моральных ценностей на занятий плаванием, воспитывать у обучающихся принципы честной спортивной борьбы  - строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей  **ОПК – 6.3 Владеет:** основными методами воспитания у обучающихся принципов честной борьбы используя на основе воспитания личностных качеств формирование моральных ценностей честной спортивной конкуренции  - формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде |
| **ОПК-7** Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | **Т 05.003**  В/07.6  Оказание консультационной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта  **Педагог 01.001**  А/02.6  Воспитательная деятельность  **Т-П 05.012**  **А/06.6** Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни. | **ОПК 7.1 Знает:** приемы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности населения  - роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие,  **ОПК – 7.2 Умеет**: использовать полученные знания об особенностях личности занимающихся в формировании здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях  **ОПК – 7.3 Владеет**: комплексом методов и средств для формирования у обучающихся представлений и потребности в здоровом образе жизни, навыков профилактики и контроля за состоянием своего организма |
| **ОПК-8** Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности | **Т 05.003**  В/06.6  Координация соревновательной деятельности занимающихся | **ОПК-8.1.** **Знает** содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта плавании.  - положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)  **ОПК-8.2.** **Умеет** определять содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта плавании  - оценивать результаты выступления занимающихся на соревновании, выявлять технические и тактические ошибки  **ОПК-8.3. Владеет** технологией информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в плавании  - формирования и поддержания спортивной мотивации, занимающихся при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях |
| **ОПК-9** Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся | **Т 05.003**  **В/06.6**  Координация соревновательной деятельности занимающихся  **ПДО 01.003**  А/02.6  Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы | **ОПК-9.1. Знает** особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы в плавании  - методы и формы организации деятельности и общения, техники и приемы вовлечения обучающихся в деятельность и общение при организации и проведении досуговых мероприятий  **ОПК-9.2.** **Умеет** анализировать соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки в избранном виде спорта  - использовать при проведении досуговых мероприятий педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей  **ОПК-9.3. Владеет** методами анализа соревновательной деятельности для корректировки процесса подготовки в избранном виде спорта плавании  - составления программы проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия физкультурно-спортивной организации с учетом его целей и задач |
| **ОПК-10** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма | **ПДО 01.003**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ  **Т-П 05.012**  **А/07.6** Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом | **ОПК-10.1. Знает** правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи  - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;  -факторы и причины травматизма в процессе занятий плаванием;  - приемы помощи и страховки при проведении занятий по плаванию  **ОПК-10.2. Умеет** обеспечивать технику безопасности, оказывать первую доврачебную помощь  -- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;  - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;  - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по плаванию;  **ОПК-10.3. Владеет** навыкамиобеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта плаванию  - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом |
| **ОПК-11** Способен проводить работу по предотвращению применения допинга | **Т 05.003**  В/04.6  Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки  **СА 05.010**  В/01.6  Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению  **Т-П 05.012**  **А/08.6** Проведение работы по предотвращению применения допинга | **ОПК-11.1. Знает:**  -Антидопинговые правила  -Основные виды нарушений антидопинговых правил и последствия их нарушения  - методики медико-биологического тестирования  - методы и техники самоконтроля, занимающегося;  **ОПК-11.2. Умеет:**  -Выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии  -Контролировать номенклатуру принимаемых занимающимся, спортсменом фармакологических средств  - контролировать исполнение занимающимися медицинских предписаний, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья  **ОПК-11.3. Имеет опыт:**  -Информирования занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля  -Обучения занимающихся не допинговым методам повышения спортивной работоспособности  - анализа результатов прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки |
| **ОПК-12** Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов. в том числе с использованием методик измерения и оценки | **Т 05.003**  **В/02.6**  Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта  **ПДО 01.003**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ  **Педагог 01.001**  А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение | **ОПК-12.1. Знает** методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния спортсменов  - методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся  **ОПК-12.2. Умеет** подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов - пловцов, интерпретировать результаты контроля  - использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся  **ОПК-12.3. Владеет** методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов-пловцов  -педагогического контроля занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований  - фиксации результатов сдачи контрольных испытаний (тестов) |
| **ОПК-13** Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | **Т 05.003**  **В/04.6**  Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки  **Педаго г 01.001**  А/01.6Общепедагогическая функция. Обучение  **ПДО 01.003**  А/05.6  Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы**,**  дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов | **ОПК-13.1. Знает** содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в плавании  - комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки;  - особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта плавание  **ОПК-13.2. Умеет** разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта плавании  - подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся  **-** использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата  **ОПК-13.3.** **Владеет** методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта  - составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований  -подбора методик тренировочных занятий с использованием средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий |
| **ОПК-14** Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики | **Т 05.003**  **В/07.6**  Оказание консультативной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта  **ПДО 01.003**  В/02.6  Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования  **Педагог 01.001**  А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение | **ПК-14.1 Знает:** Методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации, включая современные методы и инновационные технологии  **ПК-14.2 Умеет:** организовывать свою деятельность по обеспечению взаимодействия участников в сфере физкультурно-оздоровительной, спортивно - массовой работы и образования.  **-** устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки,  **ПК-14.3 Имеет опыт**- организации совместного обеспечения деятельности физкультурно-оздоровительной,  спортивно-массовой работы и сферы образования с соблюдением профессиональной этики  - организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися |
| **ОПК-15** Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  В/04.6  Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки  **ПДО 01.003**  В/03.6  Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ | **ОПК-15.1. Знает** основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования  - особенности построения компетентностно-ориентрованного образовательного процесса  **ОПК-15.2. Умеет** разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки  - разрабатывать на основе результатов мониторинга качества реализации дополнительных общеобразовательных программ рекомендации по совершенствованию образовательного процесса для педагогов дополнительного образования в избранной области  **ОПК-15.3. Владеет** методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки пловцов  - разработки рекомендаций по совершенствованию качества образовательного процесса |
| **ОПК-16** Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования | **Т 05.003**  С/04.6  Координация и контроль взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, организаций детско-юношеского спорта, объединений, публично-правовых образований в области реализации программ развития вида спорта в субъекте Российской Федерации  **Педагог 01.001**  А/01.6  Общепедагогическая функция. Обучение  **ПДО 01.003**  А/05.6  Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы | **ОПК-16.1. Знает** нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики  -- нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта в части регулирования спортивной подготовки и развития вида спорта  - нормативные требования к планированию спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)  **ОПК-16.2. Умеет** ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта, принимать решения и совершать действия в соответствии с законами и нормами профессиональной этики  -пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.  **ОПК-16.3. Имеет опыт** применения правовых норм и норм профессиональной этики в профессиональной деятельности в соответствии с правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования  - разработки программы консультационной поддержки тренеров в режиме дистанционной работы |
| **ОПК-17** Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований | **Т 05.003**  В/06.6  Координация соревновательной деятельности занимающихся  **С/01.6**  Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ (далее – команда территории)  **Т-П 05.012**  **А/010.6** Осуществление организации и судейства соревнований по виду спорта и физкультурно-спортивных тестовых мероприятий с населением | **ОПК-17.1. Знает** регламент, правила соревнований по избранному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения  - содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)  **ОПК-17.2. Умеет** планировать и организовывать соревнования по плаванию и осуществлять их судейство  - оценивать результаты выступления занимающихся на соревновании, выявлять технические и тактические ошибки  - обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях  **ОПК-17.3. Владеет** методикой проведения и организации судейства соревнований по избранному виду спорта плаванию |
| **ОПК-18** Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  **С/04.6**  Координация и контроль взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, организаций детско-юношеского спорта, объединений, публично-правовых образований в области реализации программ развития вида спорта в субъекте Российской Федерации  ПДО 01.003  **А/04.6**  Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы | **ОПК-18.1. Знает** содержание методического обеспечения подготовки спортсменов, принципы и порядок разработки программной документации  - нормативы физической и функциональной подготовленности занимающихся видом спорта  - содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке  - психолого-педагогические и организационно-методические основы организации образовательного процесса по дополнительным образовательным программам  **ОПК-18.2. Умеет** разрабатывать документы методического обеспечения контроля подготовки спортсменов  - использовать техники оценки физической подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки  - интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося и анализа фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений  **ОПК-18.3. Имеет опыт** методического обеспечения контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования  - организация участия занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки |
| **ОПК-19.** Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий | **Т 05.003**  **В/03.6**  Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся  Т-П 05.012  А/13.6 Организация и координация работы тренерско-преподавательской бригады | **ОПК-19.1. Знает:**  **-** требования к материально-техническому оснащению тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта  - правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря  **ОПК-19.2. Умеет::**  - выбирать средства материально-технического оснащения тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта и использовать их для решения поставленных задач  - использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата в плавании  **ОПК-19.3. Имеет опыт:**  **-** составления плана материально-технического обеспечения тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта  - контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря. |

**2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

Дисциплина «Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта (плавание)» в структуре образовательной программы относится *к* обязательной части примерной основной образовательной программы (ОПОП) бакалавриата.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-8 семестре в очной форме обучения, в 1-9 семестрах в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: 2,4,6,8, 9 семестре – экзамен, в 1.3.5.7 семестре – зачет. Курсовая работа: зачет с оценкой в 6 семестре в очной форме обучения, в 8 семестре в заочной форме обучения.

**3.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:**

*Очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Распределение по семестрам | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **776** | **72** | **108** | **136** | **108** | **60** | **108** | **120** | **64** |
| В том числе: Занятия лекционного типа:  Лекции | | 184 | 24 | 18 | 36 | 24 | 18 | 24 | 18 | 22 |
| Занятия семинарского типа:  Семинары | | 78 | 10 | 10 | 12 | 8 | 8 | 12 | 8 | 10 |
| Практические занятия | | 360 | 38 | 50 | 60 | 64 | 28 | 60 | 28 | 32 |
| Консультации | |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **954** | **108** | **154** | **180** | **100** | **90** | **100** | **90** | **132** |
| **Контроль** | | **72** |  | **18** |  | **18** |  | **18** |  | **18** |
| **Промежуточная аттестация:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зачет | |  | з |  | з |  | з |  | з |  |
| Зачет с оценкой по курсовой работе | |  |  |  |  |  |  | д/з |  |  |
| Экзамен | |  |  | э |  | э |  | э |  | э |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **1656** | **180** | **252** | **288** | **216** | **144** | **216** | **144** | **216** |
| **зачетные единицы** | **46** | **5** | **7** | **8** | **6** | **4** | **6** | **4** | **6** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **172** | **10** | **10** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **16** |
| *В том числе:*  *Занятия лекционного типа:*  Лекции | | 36 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |
| *Занятия семинарского типа:* практические, методические, семинары, учебная практика | | 136 | 8 | 8 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 24 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **1484** | **134** | **134** | **160** | **160** | **160** | **160** | **196** | **196** | **184** |
| **Промежуточная аттестация:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *зачет* | |  | з |  | з |  | з |  | з |  |  |
| *зачет с оценкой по Курсовой работе* | |  |  |  |  |  |  |  |  | д/з |  |
| *экзамен* | |  |  | э |  | э |  | э |  | э | э |
| **Общая**  **трудоемкость** | **часы** | **1656** | **144** | **144** | **180** | **180** | **180** | **180** | **216** | **216** | **216** |
| **зачетные единицы** | **46** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** |

**4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1 | Теоретические основы дисциплины Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта (плавание) | 1.Введение в специальность.  2.История плавания.  3.Введение в проблему обучения.  4.Цель, задачи, принципы и основные закономерности обучения и тренировки.  5.Система подготовки пловцов. |
| 2 | Основы техники спортивных способов плавания | 1.Основы техники плавания: гидростатика, гидродинамика.  2.Физические свойства воды.  3.Основные параметры техники плавания: ритм, темп, шаг, цикл движений, фазы и периоды.  4.Эволюция и современная характеристика техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс, стартов и поворотов. |
| 3 | Методические основы обучения технике спортивных способов плавания | 1.Формирование двигательных навыков плавания.  2.Средства и методы обучения технике спортивных способов плавания.  3.Средства коррекции ошибок в технике. 4.Документация планирования учебного процесса по обучению плаванию.  5.Программа, план-график, конспект занятия. 6.Методические особенности обучения плаванию лиц разного возраста и пола. |
| 4 | Методические основы спортивной тренировки. Система подготовки пловцов. | 1.Факторы, определяющие спортивные достижения пловца.  2.Методы тренировки, их педагогическая и физиологическая характеристика.  3.Анализ методов по 5-ти компонентным элементам нагрузки.  4.Методические основы развития физических качеств пловца.  5.Основные методы и средства развития физических качеств силы, выносливости, скоростных качеств, гибкости, ловкости.  6.Виды подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая. |
| 5 | Основы многолетнего планирования спортивной подготовки пловца. | 1.Структура многолетней подготовки пловца. 2.Факторы её определяющие.  3.Планирование на этапах многолетней подготовки.  4.Цели, задачи, средства и методы подготовки. 5.Содержание и планирование видов подготовки. 6.Планирование годичной, месячной и недельной тренировки.  7.Планирование макроциклов, мезо циклов и микроциклов.  8. Особенности планирования тренировки пловцов в спортивных школах, в секциях, в общеобразовательных, средних и высших учебных заведениях. |
| 6 | Основы управления спортивной подготовкой пловцов | 1.Прогнозирование как важнейшее звено процесса управления тренировкой.  2.Отбор и ориентация в плавании.  3.Этапный, текущий, оперативный контроль в подготовке пловцов.  4.Особенности педагогического, медико-биологического и психологического контроля за подготовкой пловца с последующей коррекцией тренировочной нагрузки. |
| 7 | Организационные построения процесса занятий плаванием | 1.Особенности работы тренером по плаванию в спортивных школах, в общеобразовательных школах, в ВУЗах, оздоровительных лагерях.  2.Безопасность при занятиях плаванием.  3.Организация и судейство соревнований по плаванию.  4.Устройство и эксплуатация плавательных бассейнов.  5.Организация и методические особенности работы специалиста по плаванию в фитнес клубе, Аквапарке. |
| 8 | Плавание как основная неотъемлемая часть подготовки в других видах спорта | 1.Плавание как средство профилактики и лечения различных заболеваний.  2.Плавание как часть подготовки в водных видах спорта: водное поло, синхронное плавание, прыжки в воду, подводное плавание, дайвинг, Аква аэробика.  3.Прикладное плавание. |
| 9 | Основы методической и научно-исследовательской работы в плавании. | 1.Научно-исследовательская работа студентов в программе обучения.  2.Научные проблемы в физической культуре и спорте, в частности, в плавании.  3. Педагогические, психологические , медико-биологические методы исследования. |

Календарно-тематический план дисциплины.

Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий

очная форма обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | | Всего  часов |
| Л | СЗ | ПЗ | СРС |
| 1. | Теоретические основы дисциплины Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта | 16 | 12 |  | 62 | 90 |
| 2. | Основы техники спортивных способов плавания | 36 | 12 | 86 | 156 | 290 |
| 3. | Методические основы обучения технике спортивных способов плавания | 56 | 18 | 114 | 166 | 354 |
| 4. | Методические основы спортивной тренировки. Система подготовки пловцов. | 48 | 16 | 70 | 126 | 260 |
| 5. | Основы многолетнего планирования спортивной подготовки пловца. | 8 | 4 | 18 | 60 | 90 |
| 6. | Основы управления спортивной подготовкой пловцов | 16 | 4 | 24 | 70 | 114 |
| 7. | Организационные построения процесса занятий плаванием | 8 | 8 | 40 | 66 | 122 |
| 8. | Плавание как основная неотъемлемая часть подготовки в других видах спорта | 30 | 14 | 56 | 58 | 158 |
| 9. | Основы методической и научно-исследовательской работы в плавании. | 14 |  | 48 | 116 | 178 |
|  | **ИТОГО** | **232** | **88** | **456** | **880** | **1656** |

заочная форма обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | | Всего  часов |
| Л | СЗ | ПЗ | СРС |
| 1. | Теоретические основы дисциплины Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта |  | 2 |  | 294 | 296 |
| 2. | Основы техники спортивных способов плавания | 4 | 2 | 10 | 200 | 216 |
| 3. | Методические основы обучения технике спортивных способов плавания | 6 | 4 | 28 | 200 | 238 |
| 4. | Методические основы спортивной тренировки. Система подготовки пловцов. | 6 | 4 | 22 | 220 | 252 |
| 5. | Основы многолетнего планирования спортивной подготовки пловца. | 2 | 2 | 4 | 80 | 88 |
| 6. | Основы управления спортивной подготовкой пловцов | 4 | 2 | 12 | 90 | 108 |
| 7. | Организационные построения процесса занятий плаванием | 4 | 2 | 10 | 80 | 96 |
| 8. | Плавание как основная неотъемлемая часть подготовки в других видах спорта | 8 | 2 | 12 | 120 | 142 |
| 9. | Основы методической и научно-исследовательской работы в плавании. | 2 |  | 18 | 200 | 220 |
|  | **ИТОГО** | **36** | **20** | **116** | **1484** | **1656** |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Лаврентьева Д. А. Формирование спортивной техники плавания с учетом моторной асимметрии у детей младшего школьного возраста / Д. А. Лаврентьева. – Малаховка, 2016. – 169 с. | 21 | 1 |
|  | Обучение плаванию спортивным и самобытным способам на основе двигательной готовности: учебно-методическое пособие / Л. С. Малыгин и др./; МГАФК. – Малаховка, 2014. – 124 с. : ил. – Библиогр. : 121 – 123 | 100 | 4 |
|  | Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие для студентов вузов / Н.Ж. Булгакова М.: Академия, 2008. – 432с. | 90 | 1 |
|  | Плавание: техника, методика обучения и тренировки: Курс лекций. учебное пособие. 1 часть /А.Ю.Александров, Е.Л.Фаворская, Д.А.Лаврентьева, А.В.Бакеев. МГАФК. – Малаховка 2016. – 116с. | 50 | 4 |
|  | Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студентов высшего профессионального образования / под ред. А.А.Литвинова. \_ М.: Акадкмия, 2013. – 267с. : ил.- (Бакалавриат) | 38 | 1 |
|  | Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего образования / Н. Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова – 2-е издание., М. : «Академия», 2014.\_ 320с. (сер. Бакалавриат) | 150 | 1 |
|  | Водные виды спорта : учебник / Н.Ж. Булгакова М. : Академия, 2003. – 315с. | 91 | - |
|  | Плавание : учебное пособие /Ю. Ф. Скворцов, Л. С. Малыгин, Е. Л. Фаворская, Александров А.Ю. Малаховка, 2001.- 120с. | 48 | - |
|  | Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности : учебно-методическое пособие / Л. С. Малыгин, Е. Л. Фаворская, Д. А. Раевский, Д. А. Лаврентьева ; МГАФК. - Малаховка, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 121-123. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Козлов, А. В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании : учебное пособие / А. В. Козлов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - табл. - Библиогр.: с. 132-134. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Крохина, Т. А. Особенности подготовки пловцов в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / Т. А. Крохина, Е. Г. Прыткова, И. М. Сазонова ; ВГАФК. - Волгоград, 2012. - Библиогр.: с. 70. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Плавание: техника, методика обучения и тренировка : курс лекций : учебное пособие. Ч. 1 / А. Ю. Александров, Е. Л. Фаворская, Д. А. Лаврентьева, А. В. Бакеев ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - ил. - библиогр.: с.112-113. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов : учебное пособие / В. И. Григорьев, А. И. Крылов, А. А. Литвинов, Е. В. Ивченко ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Школьникова, Л. Е. Организация занятий по плаванию в ВУЗе : учебное пособие / Л. Е. Школьникова, А. И. Морозов. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 158 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/70481.html](http://www.iprbookshop.ru/70481.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Технико-тактическая подготовка пловца в паралимпийском спорте : монография / НГУ им. П. Ф. Лесгафта ; под ред. Д. Ф. Мосунова. - Санкт-Петербург, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №41 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 25 c. — ISBN 978-5-4487-0557-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87571.html](http://www.iprbookshop.ru/87571.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №25 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 26 c. — ISBN 978-5-4487-0548-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87548.html](http://www.iprbookshop.ru/87548.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №32 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 25 c. — ISBN 978-5-4487-0551-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87539.html](http://www.iprbookshop.ru/87539.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Чертов, Н. В. Теория и методика плавания : учебник / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. — 452 c. — ISBN 978-5-9275-0929-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/47154.html](http://www.iprbookshop.ru/47154.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Максимова, М. Н. Теория и методика синхронного плавания : учебник / М. Н. Максимова. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 304 c. — ISBN 978-5-906839-76-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/63656.html](http://www.iprbookshop.ru/63656.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | ПЛАВАНИЕ: Методика обучения технике спортивного и прикладного плавания (курс лекций): учебное пособие Ч. 2 / Е.Л. Фаворская, Д.А. Лаврентьева, Г.В. Микряшов, С.М. Семенова; МГАФК.- Малаховка, 2022.-132с. | 30 | 10 |

**6.2 Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Бурякин, Ф. Г**.** Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики): учебное пособие / Ф. Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2017. - 367 с. - Библиогр. с. 359-367. - ISBN 978-5-4365-1947-0 : 300.00. | 50 | - |
|  | Давыдов В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки. Теоретические и практические аспекты: монография /В. Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. – М.: Советский спорт, 2015. – 264с.: ил | 3 | - |
|  | Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания : учебник / И. Л. Ганчар. - Минск : Четыре четверти: Экоперспектива, 1998.- 350с. | 16 | 1 |
|  | Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования: учебник ч. 2 /И. Л. Ганчар. – Одесса: Друк, 2006 – 695с. : ил. | 10 | - |
|  | Обучение плаванию самобытными способами : учебно-методическое пособие /Александров А. Ю.МГАФК. - Малаховка : ВИНИТИ, 2007. – 44с. | 30 | 10 |
|  | Педагогическая технология плавательной подготовки и оздоровления студентов высших учебных заведений физической культуры : монография /В. А. Быков, А. Б. Куделин СГАФК. - Смоленск, 2009.-248с. | 1 | - |
|  | Плавание : примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР /Кашкин А. А.М. : Советский спорт, 2006. – 215с. | 91 | 1 |
|  | Плавание : учебник для педагогических факультетов ИФК /Н. Ж. Булгакова М. : Физкультура и спорт, 1984. – 288с. | 263 | 1 |
|  | Плавание : учебник /В.Н. Платонов Киев : Олимпийская литература, 2000. -495с. | 12 | 1 |
|  | Плавание : учебник /Н.Ж. Булгакова М. : Физкультура и спорт, 2001. -398с. | 2 | 1 |
|  | Плавание : учебное пособие /Викулов А. Д. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-367с. | 3 | 1 |
|  | Спортивное плавание : учебник для институтов физической культуры / Н. Ж. Булгакова М. : Физкультура, образование и наука, 1996. – 430с. | 50 | 1 |
|  | Таланцев, А. Н. Рекомендации обучающимся по подготовке к государственному экзамену и защите выпускной квалификационной работы: учебно-методическое пособие для бакалавров и магистрантов вузов физической культуры / А. Н. Таланцев, А. С. Солнцева; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2017. - 48 с. - Библиогр.: с. 44-45. | 50 | - |
|  | Спортивное плавание: путь к успеху : пер. с англ. Кн. 1 /В.Н. Платонов М. : Советский спорт, 2012.-479с. | 5 | 1 |
|  | Спортивное плавание: путь к успеху : пер. с англ. Кн. 2 /В.Н. Платонов М. : Советский спорт, 2012.-543с. | 5 | 1 |
|  | Основы техники спортивных способов плавания : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева; СибГУФК. - Омск, 2010. – 152с. | 1 | - |
|  | Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: методические рекомендации / Т.Н. Павлова. – М., 2013. – 44с. | 3 | - |
|  | Плавание. Теория и методика избранного вида спорта : курс лекций : учебное пособие /А. И. Погребной Краснодар, 2008. – 446с. | 1 | - |
|  | Общие закономерности активного обучения спортивным двигательным действиям студентов вуза физической культуры : учебно-методическое пособие /Быков В. А.; СГАФКСТ. - Смоленск, 2011. – 87с. | 1 | - |
|  | Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания : учебник / И. Л. Ганчар. - Минск : Четыре четверти: Экоперспектива, 1998. – 350с. | 16 | 1 |
|  | Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студентов вузов./ Н.Ж. Булгакова М.: Академия, 2008. – 432с. | 90 | 1 |
|  | Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие. /А. С. Казызаева, О. Б. Галеева СибГУФК. - Омск, 2010. – 152с. | 1 | - |
|  | Козлов, А. В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь : учебное пособие / А. В. Козлов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 82. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Козлов, А. В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов : учебное пособие / А. В. Козлов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 131. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Основы подготовки спортсменов-пловцов с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие / В. Ю. Дубинина, И. В. Клешнев, М. Д. Мосунова [и др.] ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся : учебное пособие / Е. В. Ивченко, Р. В. Кууз, А. Ю. Липовка, Е. В. Ивченко ; НГУФК им. П. Ф. Легсафта. - Санкт-Петербург, 2014. - Библиогр.: с. 120-122. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Карась, Т. Ю. Теоретико-методические основы оздоровительного плавания : учебное пособие / Т. Ю. Карась. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 52 c. — ISBN 978-5-4497-0092-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/86455.html](http://www.iprbookshop.ru/86455.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 120 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/74280.html](http://www.iprbookshop.ru/74280.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Иванов, И. Н. Методические основы применения аквааэробики как средства адаптивной физической культуры для коррекции сколиоза у подростков с укороченной нижней конечностью : учебно-методическое пособие / И. Н. Иванов, Л. А. Емельянова, Л. О. Паршутина ; ВГАФК. - Волгоград, 2011. - табл. - Библиогр.: с. 43-44. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Аикина Л. И. Оздоровительное плавание : учебно-методическое пособие / Л. И. Аикина ; СибГУФК. - Омск, 2018. - ISBN 978-5-91930-095-3. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы. Современные профессиональные базы данных.**

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <https://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
6. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <http://минобрнауки.рф>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
11. Официальный сайт MGAFK.RU (mgafk.ru) - единый личный кабинет обучающихся, расписание, учебные материалы.
12. SAKAI (edu.mgafk.ru) - тестирование студентов, учебные материалы.
13. Jitsi Meet (vks.mgafk.ru) - система видеоконференций.
14. ProffMe (pruffme.com) – сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски.
15. Антиплагиат (antiplagiat.ru) - система проверки текстов на плагиат.
16. Яндекс.Формы (forms.yandex.ru) - конструктор форм, опросов и тестов.
17. MarkSQL (lib.mgafk.ru) - библиотечная система.
18. **Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

**8.1. Специализированные аудитории**

- плавательный бассейн ;

- тренажерный зал для занятий ОФП и СФП;

- игровой зал;

- учебные аудитории с доской;

- Компьютер, проектор, экран, ноутбук;

- сканер, копировальный аппарат;

- видеофильмы: «Техника спортивных способов плавания»; «Методика обучения плаванию»

- CD и DVD диски

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

*8.2.1. Оборудование и спортивный инвентарь. Необходимый для прохождения спортивной подготовки ( Приложение 11 Федеральный стандарт спортивной подготовки в плавании)*

Доски для плавания; лопатки для плавания; поплавки-вставки для ног; секундомер; доска информационная; свисток; пояс для увеличения нагрузки в воде; скамейка гимнастическая.

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122

*Приложение к рабочей программы дисциплины*

«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта (Плавание)»

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики плавания, гребного и конного спорта

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 6/23 от «20» июня 2023г.

Председатель УМК,

и. о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Морозов

«20» июня 2023г.

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

«**Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта»**

**(Плавание)**

**Б1.0.35**

**Направление подготовки**

49.03.04 Спорт

Уровень высшего образования - бакалавр

**ОПОП**

Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско – преподавательская

деятельность в образовании

**Форма обучения**

Очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 7 от «05» июня 2023 г.)

Зав. Кафедрой

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_к.п.н., доцент Е.Л. Фаворская

«05» июня 2023г.

Малаховка, 2023 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Компетенция** | **Трудовые функции** | **ЗУНы** | **Индикаторы достижения** |
| **УК–7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Тренер 05.003**  **В/03.6**  Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся | **Знает** способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни  **Умеет** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности  **Владеет** здоровье-сберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знаетспособы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни  Умеетиспользовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности  **УК-7.** |
| **ОПК-1** Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | **Тренер 05.003**  **В/02.6**  Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта  **Педагог 01.001**  **А/01.6** Общепедагогическая функция. Обучение  В/03.6  Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования  **Т-П 05.012**  А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом | **Знает** положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки  -- оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся избранным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки  - содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта  **Умеет** планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки  -- определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся  - использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся;  - «подводить» спортсменов к выступлению в основных соревнованиях»;  - собирать и анализировать информацию о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях  - подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся  **Владеет** технологиями планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки  -- навыком разработки оперативных, текущих, годичных и многолетних (перспективных) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта; | Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки  Владеет технологиями планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, планирования занятий по плаванию, составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся.  *-*Разрабатывает планы учебно – тренировочного процесса проведения занятий на различных этапах подготовки для спортсменов пловцов с учетом возраста, пола и квалификации.  -Составляет конспекты проведения занятий по плаванию в соответствии с поставленными задачами) |
| **ОПК-2**  Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  **В/01.6**  Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорт  **С/03.6**  Организация и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды объекта по виду спорта  **ПДО 01.003**  **А/01.6**  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы  **Т-П 05.012**  **А/02.6** Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией | **Знает** методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду  -- принципы, средства и методы отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду по ИВС;  - основные показатели (кри­терии) отбора. Технологию отбора и спортивной ориентации под­ростков  -- научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС;  - особенности детей, одаренных в ИВС;  **Умеет** выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду  -- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;  - интерпретировать результаты тестирования в ИВС;  - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию;  - использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.  **Владеет** технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду  - проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;  - биомеханического анализа статических положений и движений человека;  - обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; | Знает методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду  Выбирает и использует методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду  Владеет технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду  - Проводит тестирование по оценке спортивной подготовленности занимающихся на различных этапах отбора в плавании) |
| **ОПК-3** Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  В/05.6  Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)  Т-П 05.012  А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом | **Знает** средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения тренировочных занятий в ИВС плавании  - комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в избранном виде спорта;  - структуру годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки, занимающегося;  -Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта-  **Умеет** подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений и специальных упражнений в ИВС  - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения  **Владеет** методикой проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и ИВС плавания  - мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям | Знаетсредства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения тренировочных занятий в ИВС плавании  Умеетподбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений и специальных упражнений в плавании  Владеет методикой проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и ИВС плавании  - Составляет планы-конспекты занятий по обучению техники спортивных способов плавания и начальной тренировке |
| **ОПК-4** Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  В/03.6  Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся  В/05.6  Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин  **Т-П 05.012**  А/04.6 Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом | **Знает** средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов  - методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся **Умеет** подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта  - использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся  - определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся  **Владеет** методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта  оценки эффективности подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся | Знает средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов  Владеетметодикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта  - Составляет тренировочные программы с комплексом упражнений и проводит занятия на воспитание физических качеств пловцов: выносливости, гибкости, силовых и скоростных качеств |
| **ОПК -5** Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях | **Т 05.003**  В/06.6  Координация соревновательной деятельности занимающихся  С/01.6  Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ (далее – команда территории)  **ПДО 01.003**  С/01.6  Организация и проведение массовых досуговых мероприятий  **Т-П 05.012**  А/05.6 Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях | **Знает** особенности проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта плавании  - модельные характеристики подготовленности по избранному виду спорта и индивидуальные характеристики спортсменов высокой квалификации;  - положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по избранному виду спорта;  **Умеет** составлять программы тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта со спортсменами различной квалификации  - производить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления, занимающегося на соревновании  - формировать структуру действий занимающегося в зависимости от фазы соревновательной деятельности  - использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления, занимающегося в спортивных соревнованиях;  **Владеет** методикой организации и проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта плавании со спортсменами различной квалификации  - моделирования соревновательной деятельности занимающегося с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности  -- контроля прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля | Проводит тренировочные занятия на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта плавании  Составляет программы тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта со спортсменами различной квалификации  Владеет методикой организации и проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта плавании со спортсменами различной квалификации  - Разрабатывает и проводит тренировочные занятия по подготовке спортсменов-пловцов к участию в спортивных соревнованиях по ОФП и СФП |
| **ОПК-6** Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения | **Т 05.003**  **В/06.6**  Координация соревновательной деятельности занимающихся  **П 01.001**  **А/02.6**  Воспитательная деятельность  **А/03.6**  Развивающая деятельность  **Т-П 05.012**  А/06.6 Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения | **Знает:** виды пропаганды занятий спортивным и оздоровительным плаванием  - строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей  **Умеет:** использовать методы формирования моральных ценностей на занятий плаванием, воспитывать у обучающихся принципы честной спортивной борьбы  - строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей  **Владеет:** основными методами воспитания у обучающихся принципов честной борьбы используя на основе воспитания личностных качеств формирование моральных ценностей честной спортивной конкуренции  - формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде | Знает виды пропаганды занятий спортивным и оздоровительным плаванием  Использует методы формирования моральных ценностей на занятий плаванием, воспитывать у обучающихся принципы честной спортивной борьбы  Владеетосновными методами воспитания у обучающихся принципов честной борьбы используя на основе воспитания личностных качеств формирование моральных ценностей честной спортивной конкуренции  Проводит анализ выступления на соревнованиях как личных, так и команды в целом. |
| **ОПК-7** Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | **Т 05.003**  В/07.6  Оказание консультационной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта  **Педагог 01.001**  А/02.6  Воспитательная деятельность  **Т-П 05.012**  **А/06.6** Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни. | **Знает:** приемы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности населения  - роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющи  **Умеет**: использовать полученные знания об особенностях личности занимающихся в формировании здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях  **Владеет**: комплексом методов и средств для формирования у обучающихся представлений и потребности в здоровом образе жизни, навыков профилактики и контроля за состоянием своего организма | Знаетприемы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности населения  Использует полученные знания об особенностях личности занимающихся в формировании здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях  Владеет комплексом методов и средств для формирования у обучающихся представлений и потребности в здоровом образе жизни, навыков профилактики и контроля за состоянием своего организма  Составляет комплексы упражнений и проводит занятия по плаванию с лицами среднего и старшего возраста с ориентацией ведения здорового образа жизни. Индивидуально подбирает нагрузку и технические параметры с учетом возраста и пола занимающихся |
| **ОПК-8** Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности | **Т 05.003**  В/06.6  Координация соревновательной деятельности занимающихся | **Знает** содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта плавании.  - положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)  **Умеет** определять содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта плавании  - оценивать результаты выступления занимающихся на соревновании, выявлять технические и тактические ошибки  **Владеет** технологией информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в плавании  - формирования и поддержания спортивной мотивации, занимающихся при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях | Знает содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта плавании.  Владеет технологией информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в плавании. |
| **ОПК-9** Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся | **Т 05.003**  **В/06.6**  Координация соревновательной деятельности занимающихся  **ПДО 01.003**  А/02.6  Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы | **Знает** особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы в плавании  - методы и формы организации деятельности и общения, техники и приемы вовлечения обучающихся в деятельность и общение при организации и проведении досуговых мероприятий  **Умеет** анализировать соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки в избранном виде спорта  - использовать при проведении досуговых мероприятий педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей  **Владеет** методами анализа соревновательной деятельности для корректировки процесса подготовки в избранном виде спорта плавании  - составления программы проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия физкультурно-спортивной организации с учетом его целей и задач | Знает особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы в плавании  Анализирует соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки в избранном виде спорта плавании |
| **ОПК-10** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма | **ПДО 01.003**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной **Т-П 05.012**  **А/07.6** Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом программ | **Знает** правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи  - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;  -факторы и причины травматизма в процессе занятий плаванием;  - приемы помощи и страховки при проведении занятий по плаванию  **Умеет** обеспечивать технику безопасности, оказывать первую доврачебную помощь  -- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;  - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;  - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по плаванию;  **Владеет** навыкамиобеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта плаванию  - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом | Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи  Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую доврачебную помощь  Обеспечивает безопасность при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта плаванию  - Проводит беседы с занимающимися по технике безопасности и правилах поведения на воде.  - Проводит занятия с соблюдением техники безопасности, комплектуя группы по возрасту, полу, подготовленности. |
| **ОПК-11** Способен проводить работу по предотвращению применения допинга | **Т 05.003**  В/04.6  Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки  **СА 05.010**  В/01.6  Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению  **Т-П 05.012**  **А/08.6** Проведение работы по предотвращению применения допинга | **Знает:**  -Антидопинговые правила  -Основные виды нарушений антидопинговых правил и последствия их нарушения  - методики медико-биологического тестирования  - методы и техники самоконтроля, занимающегося;  **Умеет:**  -Выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии  -Контролировать номенклатуру принимаемых занимающимся, спортсменом фармакологических средств  - контролировать исполнение занимающимися медицинских предписаний, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья  **Имеет опыт:**  -Информирования занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля  -Обучения занимающихся не допинговым методам повышения спортивной работоспособности  - анализа результатов прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки | -Знает антидопинговые правила.  основные виды нарушений антидопинговых правил и последствия их нарушения  -Выявляет у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии  -Контролирует номенклатуру принимаемых занимающимся, спортсменом фармакологических средств  -Информирует занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля  Обучает занимающихся не допинговым методам повышения спортивной работоспособности |
| **ОПК-12** Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов. в том числе с использованием методик измерения и оценки | **Т 05.003**  **В/02.6**  Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта  **ПДО 01.003**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ  **Педагог 01.001**  А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение | **Знает** методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния спортсменов  - методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся  **Умеет** подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов - пловцов, интерпретировать результаты контроля  - использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся  **Владеет** методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов-пловцов  -педагогического контроля занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований  - фиксации результатов сдачи контрольных испытаний (тестов) | Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния спортсменов  Подбирает методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов - пловцов, интерпретировать результаты контроля  Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов-пловцов  - Анализирует протоколы по оценке техники плавания, проведение тестов по оценке силы, быстроты, выносливости, гибкости пловцов |
| **ОПК-13** Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | **Т 05.003**  **В/04.6**  Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки  **Педаго г 01.001**  А/01.6Общепедагогическая функция. Обучение  **ПДО 01.003**  А/05.6  Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы**,**  дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов | **Знает** содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в плавании  - комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки;  - особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта плавание  **Умеет** разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта плавании  - подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся  **-** использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата  **Владеет** методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта  - составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований  -подбора методик тренировочных занятий с использованием средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий | Знаетсодержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в плавании  Разрабатывает рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта плавании  Владеет методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-*биологического* контроля в процессе спортивной подготовки в  плавании  Составляет комплексы упражнений для коррекции техники плавания, а также на основе психологического и медико-биологического контроля корректирует тренировочную нагрузку с учетом индивидуальных показателей пловца |
| **ОПК-14** Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики | **Т 05.003**  **В/07.6**  Оказание консультативной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта  **ПДО 01.003**  В/02.6  Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования  **Педагог 01.001**  А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение | **Знает:** Методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации, включая современные методы и инновационные технологии  **Умеет:** организовывать свою деятельность по обеспечению взаимодействия участников в сфере физкультурно-оздоровительной, спортивно - массовой работы и образования.  **-** устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки,  **Имеет опыт**- организации совместного обеспечения деятельности физкультурно-оздоровительной,  спортивно-массовой работы и сферы образования с соблюдением профессиональной этики  - организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися | Знает приемы методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации, включая современные методы и инновационные технологии  Организовывает свою деятельность по обеспечению взаимодействия участников в сфере физкультурно-оздоровительной, спортивно - массовой работы и образования.  Анализирует тренировочные занятия ведущих тренеров. |
| **ОПК-15** Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  В/04.6  Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки  **ПДО 01.003**  В/03.6  Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ | **Знает** основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования  - особенности построения компетентностно-ориентрованного образовательного процесса  **Умеет** разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки  - разрабатывать на основе результатов мониторинга качества реализации дополнительных общеобразовательных программ рекомендации по совершенствованию образовательного процесса для педагогов дополнительного образования в избранной области  **Владеет** методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки пловцов  - разработки рекомендаций по совершенствованию качества образовательного процесса | Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования  Разрабатывает и реализовывает программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки  Владения методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки пловцов  Проводит тестирование по оценке физической и функциональной подготовленности пловцов. |
| **ОПК-16** Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования | **Т 05.003**  С/04.6  Координация и контроль взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, организаций детско-юношеского спорта, объединений, публично-правовых образований в области реализации программ развития вида спорта в субъекте Российской Федерации  **Педагог 01.001**  А/01.6  Общепедагогическая функция. Обучение  **ПДО 01.003**  А/05.6  Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы | **Знает** нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики  -- нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта в части регулирования спортивной подготовки и развития вида спорта  - нормативные требования к планированию спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)  **Умеет** ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта, принимать решения и совершать действия в соответствии с законами и нормами профессиональной этики  -пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.  **Имеет опыт** применения правовых норм и норм профессиональной этики в профессиональной деятельности в соответствии с правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования  - разработки программы консультационной поддержки тренеров в режиме дистанционной работы | Знает нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики  Умеет ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта, принимать решения и совершать действия в соответствии с законами и нормами профессиональной этики  Применяет правовые нормы и нормы профессиональной этики в профессиональной деятельности в соответствии с правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования  Анализирует содержание Федерального стандарта спортивной подготовки в плавании. |
| **ОПК-17** Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований | **Т 05.003**  В/06.6  Координация соревновательной деятельности занимающихся  **С/01.6**  Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ (далее – команда территории)  **Т-П 05.012**  **А/010.6** Осуществление организации и судейства соревнований по виду спорта и физкультурно-спортивных тестовых мероприятий с населением | **Знает** регламент, правила соревнований по избранному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения  - содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)  **Умеет** планировать и организовывать соревнования по плаванию и осуществлять их судейство  - оценивать результаты выступления занимающихся на соревновании, выявлять технические и тактические ошибки  - обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях  **Владеет** методикой проведения и организации судейства соревнований по избранному виду спорта плаванию | Знает регламент, правила соревнований по избранному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения  Планирует и организовывает соревнования по плаванию и осуществляет их судейство  Владеет методикой проведения и организации судейства соревнований по избранному виду спорта плаванию  Составляет Положение о соревнованиях. Участвует в судействе соревнований |
| **ОПК-18** Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  **С/04.6**  Координация и контроль взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, организаций детско-юношеского спорта, объединений, публично-правовых образований в области реализации программ развития вида спорта в субъекте Российской Федерации  **ПДО 01.003**  **А/04.6**  Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы | **Знает** содержание методического обеспечения подготовки спортсменов, принципы и порядок разработки программной документации  - нормативы физической и функциональной подготовленности занимающихся видом спорта  - содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке  - психолого-педагогические и организационно-методические основы организации образовательного процесса по дополнительным образовательным программам  **Умеет** разрабатывать документы методического обеспечения контроля подготовки спортсменов  - использовать техники оценки физической подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки  - интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося и анализа фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений  **Имеет опыт** методического обеспечения контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования  - организация участия занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки | Знает содержание методического обеспечения подготовки спортсменов, принципы и порядок разработки программной документации  Разрабатывает документы методического обеспечения контроля подготовки спортсменов  Составляет конспекты тренировочных занятий для групп спортсменов разной квалификации, Составляет календарно-тематического плана подготовки тренировочных групп пловцов, |
| **ОПК-19.** Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий | **Т 05.003**  **В/03.6**  Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся  Т-П 05.012  А/13.6 Организация и координация работы тренерско-преподавательской бригады | **Знает:**  **-** требования к материально-техническому оснащению тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта  - правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря  **Умеет::**  - выбирать средства материально-технического оснащения тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта и использовать их для решения поставленных задач  - использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата в плавании  **Имеет опыт:**  **-** составления плана материально-технического обеспечения тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта  - контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря. | Знает требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий  (Отвечает на индивидуальный и письменный опрос, зачете и экзамене, проходит тестирование). |

**ОБЪЁМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта (плавание)»**

**(очная форма обучения)**

**1 курс**

1. Плавание в первобытном обществе.
2. Плавание в Др. Греции, и Др. Риме.
3. Плавание в средневековье.
4. История развития плавания в дореволюционной России. Шуваловская школа плавания.
5. История развития плавания в СССР в период Всеобуч. ВОВ. Знаменитые пловцы того времени.
6. История развития плавания после ВОВ и до наших дней.
7. Участие отечественных пловцов в Олимпийских играх.
8. Плавание как жизненно необходимый навык. Плавание в государственной системе физического воспитания.
9. Оздоровительное значение плавания.
10. Спортивное значение плавания.
11. Краткая характеристика водных видов спорта.
12. Основы гидростатики плавания. Условия плавучести. Удельный вес различных тканей тела человека. Тесты для определения плавучести, обтекаемости, равновесия.
13. Основы гидродинамики плавания. Силы, действующие на тело пловца при продвижении.
14. Виды сопротивления при продвижении пловца. Формула гидродинамического сопротивления.
15. Пространственные, временные и пространственно-временные параметры техники. Оси и плоскости.
16. Определение понятий «Плавание», «Техника спортивного плавания». Понятие о «темпе», «шаге» пловца. Математический расчет скорости плавания, «темпа», «шага».
17. Понятие о цикле и фазах и периодах движений пловца.
18. Эволюция техники плавания способом «кроль на груди». Описание техники плавания по элементам с характеристикой движений по периодам и фазам.
19. Эволюция техники плавания способом «на спине». Описание техники плавания по элементам с характеристикой движений по периодам и фазам.
20. Эволюция техники плавания способом «брасс». Описание современной техники плавания по элементам с характеристикой движений по периодам и фазам.
21. Эволюция техники плавания способом «баттерфляй». Описание техники плавания по элементам с характеристикой движений по периодам и фазам.
22. Анализ техники выполнения старта в различных способах плавания. Структура и фазы движений.
23. Анализ техники выполнения поворота в различных способах плавания. Структура и фазы движений.
24. Способы оценки техники плавания.
25. Показатели, определяющие эффективность техники плавания.
26. Организация и проведение соревнований по плаванию. Положение о соревнованиях.
27. Минимальный состав судейской бригады, краткая характеристика функциональных обязанностей судей.
28. Функция рефери, главного судьи, врача соревнований
29. Функции главного секретаря и его помощников.
30. Функции главного секундометриста и секундометристов.
31. Функции судьи-стартера, судьи на финише
32. Функции судей на повороте, по технике плавания.
33. Функции судьи при участниках, судьи информатора
34. Правила прохождения дистанции способом «вольным стилем»
35. Правила прохождения дистанции способом «на спине».
36. Правила прохождения дистанции способом «брасс».
37. Правила прохождения дистанции способом «баттерфляй».
38. Правила посещения занятий и поведения в бассейнах.
39. Спасение утопающего: подплывание, освобождение от захватов, способы транспортировки.
40. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца при утоплении, оказание первой доврачебной помощи.

**2 курс**

1. Дидактические принципы и их значение при обучении плаванию.
2. Цель и задачи обучения плаванию с неспортивной и спортивной направленностью.
3. Характеристика последовательной, параллельно-последовательной и параллельной схем обучения.
4. Физиологический механизм образования двигательного навыка.
5. Этапы обучения: этап освоения с водной средой; этап обучения элементам техники и технике в целом.
6. Методы обучения: словесный, наглядный, упражнений, игровой, непосредственной помощи.
7. Средства, используемые при обучении плаванию. Технические средства и приспособления в обучении плаванию.
8. Характеристика словесного метода и метода демонстрации в обучении плаванию
9. Метод «упражнений» как основной метод обучения. Специальные упражнения на суше и в воде. Упражнения вспомогательные, подводящие, подготовительные.
10. Игры как метод обучения в плавании. Игры на освоение водной среды.
11. Практические методы обучения, игровой и соревновательный методы.
12. Методика обучения плаванию с неспортивной направленностью.
13. Последовательность применения упражнений для обучения техники спортивных способов плавания.
14. Характеристика и содержание групп упражнений при освоении с водной средой.
15. Последовательность освоения техники способа «кроль на груди». Упражнения по обучению элементам техники и технике «кроль на груди» в целом.
16. Последовательность освоения техники способа «кроль на спине». Упражнения по обучению элементам техники и технике «кроль на спине» в целом.
17. Последовательность освоения техники способа «брасс». Упражнения по обучению элементам техники и технике « брасс» в целом.
18. Последовательность освоения техники способа «дельфин». Упражнения по обучению элементам техники и технике «дельфин» в целом.
19. Последовательность освоения техники старта с тумбочки и из воды. Упражнения по обучению элементам техники.
20. Последовательность освоения техники поворота. Упражнения по обучению элементам техники.
21. Ошибки при освоении техники «кроль на груди» и упражнения для их устранения.
22. Ошибки при освоении техники «кроль на спине» и упражнения для их устранения
23. Ошибки в освоении техники способа «брасс» и упражнения для их устранения
24. Ошибки в освоении техники способа «дельфин» и упражнения для их устранения
25. Ошибки в освоении техники старта и упражнения для их устранения
26. Ошибки в освоении техники поворота и упражнения для их устранения
27. Психическая реакция к водной среде у детей при обучении плаванию (4 группы).
28. Определение способа плавания в зависимости от индивидуальной предрасположенности к структуре движений ног.
29. Контроль за качеством обучения плаванию. Критерии оценки техники плавания при начальном обучении.
30. Организация и планирование учебного процесса по обучению плаванию
31. Содержание планирующей документации по обучению плаванию. Программа, календарный план-график, конспект занятий.
32. Методы организации занятий: фронтальный, поточный, групповой, круговой, индивидуальных занятий.
33. Особенности работы преподавателя по ФК в ВУЗах по разделу плавание
34. Особенности работы преподавателя по ФК в общеобразовательных школах по разделу плавание.
35. Особенности работы тренера-преподавателя по плаванию в спортивных школах
36. Организация занятий плаванием в оздоровительных лагерях.
37. Прикладное плавание: характеристика, значение, способы плавания.
38. Приемы спасения тонущих. Транспортировка
39. Приемы оказания первой помощи при утоплении.
40. Травматизм в плавании и специфические заболевания пловцов (причины, профилактика.)

**3 курс**

1. Цель, задачи, основные принципы спортивной тренировки (дидактические и специфические)
2. Основные понятия: тренированность, подготовленность, спортивная тренировка
3. Адаптация в спортивной тренировке. Типы адаптации. Механизмы адаптации организма к нагрузкам
4. Механизмы энергообеспечения мышечной работы по мощности и емкости.
5. Характеристика зон интенсивности в спортивном плавании. Соотношение их с физиологическими зонами мощности
6. Пятикомпонентная схема дозирования тренировочных нагрузок в плавании
7. Утомление и восстановление при мышечной деятельности. Механизм действия.
8. Методы спортивной тренировки: словесные, наглядные и практические.
9. Характеристика повторного метода тренировки по компонентам нагрузки и отдыха на примере тренировочного задания.
10. Характеристика переменного метода тренировки по компонентам нагрузки и отдыха на примере тренировочного задания.
11. Характеристика интервального метода тренировки по компонентам нагрузки и отдыха на примере тренировочного задания.
12. Характеристика контрольно-соревновательного метода тренировки по компонентам нагрузки и отдыха на примере тренировочного задания.
13. Характеристика равномерного (дистанционного) метода тренировки по компонентам нагрузки и отдыха на примере тренировочного задания.
14. Теоретическая подготовка пловца и её роль в спортивном плавании
15. Техническая подготовка пловца. Планирование и контроль технической подготовки в плавании.
16. Тактическая подготовка пловца. Её разновидности. Планирование и контроль тактической подготовки в плавании.
17. Психологическая подготовка пловца. Планирование и контроль психологической подготовки в плавании.
18. Физическая подготовка пловца. Её разновидности. Планирование и контроль физической подготовки в плавании.
19. Характеристика физического качества сила. Методика развития различных видов силовых способностей в плавании.
20. Характеристика физического качества выносливость. Методика развития различных видов выносливости в плавании.
21. Характеристика гибкости. Методика развития различных видов гибкости в плавании.
22. Характеристика координационных качеств (ловкости) и методика развития в плавании.
23. Характеристика быстроты и скоростных качеств и методика их развития в плавании.
24. Контроль над развитием максимальной и взрывной силы.
25. Контроль над развитием координационных качеств.
26. Контроль над развитием гибкости.
27. Контроль над развитием выносливости аэробного и анаэробного характера.
28. Контроль над развитием быстроты и скоростных качеств.
29. Основные документы многолетнего планирования подготовки пловца.
30. Планирование на этапах многолетней подготовки в плавании
31. Общие основы планирования годовой нагрузки.
32. Структура месячного, недельного планирования
33. Прогнозирование в спортивном плавании. Основные элементы прогноза: прогноз спортивного результата, прогноз модели чемпиона, прогноз модели подготовки, прогноз модели участия в соревнованиях.
34. Отбор и ориентация пловцов на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе подготовки
35. Отбор и ориентация пловцов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
36. Определение тем научной работы. Планирование научно-исследовательской работы
37. Методы сбора и анализа информации.
38. Условия построения и проведения экспериментальных исследований
39. Требования, предъявляемые к формированию таблиц и рисунков.
40. Правила оформления библиографического списка литературы

**4 курс**

1. Классификация бассейнов (по назначению, типу сооружений)
2. Требования к эксплуатации бассейнов (водный, температурный, воздушный режим, освещение)
3. Оборудование оздоровительных, учебных, учебно-спортивных и спортивных бассейнов
4. Средства и технология обеззараживания воды. Санитарный надзор
5. Устройство простейших наплавных и наливных бассейнов.
6. Основы управления тренировкой пловца.
7. Основные задачи этапного, текущего и оперативного контроля.
8. Система комплексного контроля за эффективностью спортивной тренировки пловца
9. Особенности педагогического, медико-биологического и психологического контроля за подготовкой пловца на различных этапах тренировки
10. Требования, предъявляемые к профессиональному мастерству тренера по плаванию и преподавателя по физической культуре.
11. Развитие физических качеств в условия водной среды.
12. Особенности методики обучения плаванию грудных детей
13. Особенности методики обучения плаванию дошкольников

14. Особенности методики обучения плаванию школьников.

1. Особенности методики обучения плаванию подростков.
2. Особенности методики обучения плаванию взрослых и пожилых людей.
3. Плавание как средство профилактики и лечения различных заболеваний
4. Оздоровительное плавание при различных видах нарушения осанки

19. Противопоказания к занятиям оздоровительным плаванием.

1. Оздоро­вительное плавание при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
2. Оздоровительное плавание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. Водное поло (краткая характеристика вида спорта). Плавательная подготовка ватерполистов.
4. Техника владения мячом в водном поло. Общие правила игры.
5. Аквааэробика - определение понятия и краткая характеристика. Средства и методы аквааэробики. Инвентарь. Особенности построения занятий.
6. Особенности занятий аквааэробикой с беременными женщинами
7. Синхронное плавание( краткая характеристика вида спорта). Плавательная подготовка синхронисток. Фигуры в синхронном плавании. Программа соревнований.
8. Прыжки в воду ( краткая характеристика вида спорта). Виды прыжков.

Программа соревнований.

1. Подводное плавание. Краткая характеристика видов подводного плавания.

Дайвинг снорклинг, и фридайвинг.

1. Снаряжение для снорклинга и дайвинга. Особенности погружений.

Типичные травмы и заболевания.

30. Педагогические исследования в области плавания. Методы исследования

техники плавания.

31. Интерпретация полученных результатов НИР. Формирование выводов

и рекомендаций.

32. Математика – статистические методы обработки результатов исследования.

33. Правила составления доклада ВКР.

34. Особенности составления презентации к докладу ВКР.

**ОБЪЁМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта (плавание)»**

**(заочная форма обучения)**

**1 курс**

1. Плавание в первобытном обществе.
2. Плавание в Др. Греции, и Др. Риме.
3. Плавание в средневековье.
4. История развития плавания в дореволюционной России. Шуваловская школа плавания.
5. История развития плавания в СССР в период Всеобуч. ВОВ. Знаменитые пловцы того времени.
6. История развития плавания после ВОВ и до наших дней.
7. Участие отечественных пловцов в Олимпийских играх.
8. Плавание как жизненно необходимый навык. Плавание в государственной системе физического воспитания.
9. Оздоровительное значение плавания.
10. Спортивное значение плавания.
11. Краткая характеристика водных видов спорта.
12. Основы гидростатики плавания. Условия плавучести. Удельный вес различных тканей тела человека. Тесты для определения плавучести, обтекаемости, равновесия.
13. Основы гидродинамики плавания. Силы, действующие на тело пловца при продвижении.
14. Виды сопротивления при продвижении пловца. Формула гидродинамического сопротивления.
15. Пространственные, временные и пространственно-временные параметры техники. Оси и плоскости.
16. Определение понятий «Плавание», «Техника спортивного плавания». Понятие о «темпе», «шаге» пловца. Математический расчет скорости плавания, «темпа», «шага».
17. Понятие о цикле и фазах и периодах движений пловца.
18. Эволюция техники плавания способом «кроль на груди». Описание техники плавания по элементам с характеристикой движений по периодам и фазам.
19. Эволюция техники плавания способом «кроль на спине». Описание техники плавания по элементам с характеристикой движений по периодам и фазам.
20. Эволюция техники плавания способом «брасс». Описание техники плавания по элементам с характеристикой движений по периодам и фазам.
21. Эволюция техники плавания способом «баттерфляй». Описание техники плавания по элементам с характеристикой движений по периодам и фазам.
22. Анализ техники выполнения старта в различных способах плавания. Структура и фазы движений.
23. Анализ техники выполнения поворота в различных способах плавания. Структура и фазы движений.
24. . Способы оценки техники плавания.
25. Показатели, определяющие эффективность техники плавания.
26. Организация и проведение соревнований по плаванию. Положение о соревнованиях.
27. Минимальный состав судейской бригады, краткая характеристика каждого из судей.
28. Функция рефери, главного судьи, врача соревнований
29. Функции главного секретаря и его помощников.
30. Функции главного секундометриста и секундометристов.
31. Функции судьи-стартера, судьи на финише
32. Функции судей на повороте, по технике плавания.
33. Функции судьи при участниках, судьи информатор
34. Правила прохождения дистанции способом «вольный стиль»
35. Правила прохождения дистанции способом «на спине».
36. Правила прохождения дистанции способом «брасс».
37. Правила прохождения дистанции способом «баттерфляй».
38. Правила посещения занятий и поведения в бассейнах.
39. Спасение утопающего: подплывание, освобождение от захватов, способы транспортировки.
40. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца при утоплении, оказание первой доврачебной помощи.

**2 курс**

1. Дидактические принципы и их значение при обучении плаванию.
2. Цель и задачи обучения плаванию с неспортивной и спортивной направленностью.
3. Характеристика последовательной, параллельно-последовательной и параллельной схем обучения.
4. Физиологический механизм образования двигательного навыка.
5. Этапы обучения: этап освоения с водной средой; этап обучения элементам техники и технике в целом.
6. Методы обучения: словесный, наглядный, упражнений, игровой, непосредственной помощи.
7. Средства, используемые при обучении плаванию. Технические средства и приспособления в обучении плаванию.
8. Характеристика словесного метода и метода демонстрации в обучении плаванию
9. Метод «упражнений» как основной метод обучения. Специальные упражнения на суше и в воде. Упражнения вспомогательные, подводящие, подготовительные.
10. Игры как метод обучения в плавании. Игры на освоение водной среды.
11. Практические методы обучения, игровой и соревновательный методы.
12. Методика обучения плаванию с неспортивной направленностью.
13. Последовательность применения упражнений для обучения техники спортивных способов плавания.
14. Характеристика и содержание групп упражнений при освоении с водной средой.
15. Последовательность освоения техники способа «кроль на груди». Упражнения по обучению элементам техники и технике «кроль на груди» в целом.
16. Последовательность освоения техники способа «кроль на спине». Упражнения по обучению элементам техники и технике «кроль на спине» в целом.
17. Последовательность освоения техники способа «брасс». Упражнения по обучению элементам техники и технике « брасс» в целом.
18. Последовательность освоения техники способа «дельфин». Упражнения по обучению элементам техники и технике «дельфин» в целом.
19. Последовательность освоения техники старта с тумбочки и из воды.. Упражнения по обучению элементам техники.
20. Последовательность освоения техники поворота. Упражнения по обучению элементам техники.
21. Ошибки при освоении техники «кроль на груди» и упражнения для их устранения.
22. Ошибки при освоении техники «кроль на спине» и упражнения для их устранения
23. Ошибки в освоении техники способа «брасс» и упражнения для их устранения
24. Ошибки в освоении техники способа «дельфин» и упражнения для их устранения
25. Ошибки в освоении техники старта и упражнения для их устранения
26. Ошибки в освоении техники поворота и упражнения для их устранения
27. Психическая реакция к водной среде у детей при обучении плаванию (4 группы).
28. Определение способа плавания в зависимости от индивидуальной предрасположенности к структуре движений ног.
29. Контроль за качеством обучения плаванию. Критерии оценки техники плавания при начальном обучении.
30. Прикладное плавание: характеристика техники ныряния в длину и глубину.
31. Прикладное плавание: характеристика техники способов плавания (на боку, брасс на спине)..
32. Прикладное плавание: характеристика видов прикладного плавания, значение.
33. Приемы спасения тонущих. Транспортировка
34. Приемы оказания первой помощи при утоплении.
35. Травматизм в плавании и специфические заболевания пловцов (причины, профилактика.)

**3 курс**

1. Цель, задачи, основные принципы спортивной тренировки (дидактические и специфические)
2. Основные понятия: тренированность, подготовленность, спортивная тренировка
3. Адаптация в спортивной тренировке. Типы адаптации. Механизмы адаптации организма к нагрузкам
4. Механизмы энергообеспечения мышечной работы по мощности и емкости.
5. Характеристика зон интенсивности в спортивном плавании. Соотношение их с физиологическими зонами мощности
6. Пятикомпонентная схема дозирования тренировочных нагрузок в плавании
7. Утомление и восстановление при мышечной деятельности. Механизм действия.
8. Методы спортивной тренировки: словесные, наглядные и практические.
9. Характеристика повторного метода тренировки по компонентам нагрузки и отдыха на примере тренировочного задания.
10. Характеристика переменного метода тренировки по компонентам нагрузки и отдыха на примере тренировочного задания.
11. Характеристика интервального метода тренировки по компонентам нагрузки и отдыха на примере тренировочного задания.
12. Характеристика контрольно-соревновательного метода тренировки по компонентам нагрузки и отдыха на примере тренировочного задания.
13. Характеристика равномерного (дистанционного) метода тренировки по компонентам нагрузки и отдыха на примере тренировочного задания.
14. Теоретическая подготовка пловца и её роль в спортивном плавании
15. Техническая подготовка пловца. Планирование и контроль технической подготовки в плавании.
16. Тактическая подготовка пловца. . Её разновидности. Планирование и контроль тактической подготовки в плавании.
17. Психологическая подготовка пловца. Планирование и контроль психологической подготовки в плавании.
18. Физическая подготовка пловца. Её разновидности. Планирование и контроль физической подготовки в плавании.
19. Характеристика физического качества сила. Методика развития различных видов силовых способностей в плавании.
20. Характеристика физического качества выносливость. Методика развития различных видов выносливости в плавании.
21. Характеристика гибкости. Методика развития различных видов гибкости в плавании.
22. Характеристика координационных качеств (ловкости) и методика развития в плавании.
23. Характеристика быстроты и скоростных качеств и методика их развития в плавании.
24. Контроль над развитием максимальной и взрывной силы.
25. Контроль над развитием координационных качеств.
26. Контроль над развитием гибкости.
27. Контроль над развитием выносливости аэробного и анаэробного характера.
28. Контроль над развитием быстроты и скоростных качеств.
29. Основные документы многолетнего планирования подготовки пловца.
30. Планирование на этапе базовой (начальной) и специальной подготовки в плавании
31. Общие основы планирования годовой нагрузки.
32. Структура месячного, недельного планирования

**4 курс**

1. Классификация бассейнов (по назначению, типу сооружений).
2. Требования к эксплуатации бассейнов (водный, температурный, воздушный режим, освещение).
3. Оборудование оздоровительных, учебных, учебно-спортивных и спортивных бассейнов.
4. Средства и технология обеззараживания воды. Санитарный надзор
5. Устройство простейших наплавных и наливных бассейнов.
6. Основы управления тренировкой пловца.
7. Основные задачи этапного, текущего и оперативного контроля.
8. Система комплексного контроля за эффективностью спортивной тренировки пловца
9. Особенности педагогического, медико-биологического и психологического контроля за подготовкой пловца на различных этапах тренировки
10. Требования, предъявляемые к профессиональному мастерству тренера по плаванию и преподавателя по физической культуре.
11. Развитие физических качеств в условия водной среды.
12. Организация и планирование учебного процесса по обучению плаванию
13. Содержание планирующей документации по обучению плаванию. Программа, календарный план-график, конспект занятий.
14. 14.Методы организации занятий: фронтальный, поточный, групповой, круговой, индивидуальных занятий.
15. Особенности работы преподавателя по ФК в ВУЗах по разделу плавание
16. Особенности работы преподавателя по ФК в общеобразовательных школах по разделу плавание.
17. Особенности работы тренера по плаванию в СШ
18. Организация занятий плаванием в оздоровительных лагерях.
19. 19. Прогнозирование в спортивном плавании. Основные элементы прогноза: прогноз спортивного результата, прогноз модели чемпиона, прогноз модели подготовки, прогноз модели участия в соревнованиях.
20. 20.Отбор и ориентация пловцов на начальном и тренировочных этапах подготовки
21. Отбор и ориентация пловцов на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
22. Определение тем научной работы. Планирование научно-исследовательской работы
23. Методы сбора и анализа информации.
24. Условия построения и проведения экспериментальных исследований
25. Требования, предъявляемые к формированию таблиц и рисунков.
26. Педагогические исследования в области плавания. Методы исследования
27. техники плавания.
28. Правила оформления библиографического списка литературы

**5 курс**

1. Плавание как средство профилактики и лечения различных заболеваний

2. Оздоровительное плавание при различных видах нарушения осанки

3. Противопоказания к занятиям оздоровительным плаванием.

4. Оздоро­вительное плавание при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

5. Оздоровительное плавание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

6. Водное поло( краткая характеристика вида спорта). Плавательная подготовка ватерполистов.

7. Техника владения мячом в водном поло. Общие правила игры.

8. Аквааэробика - определение понятия и краткая характеристика. Средства и методы аквааэробики. Инвентарь. Особенности построения занятий.

9. Особенности занятий аквааэробикой с беременными женщинами

10. Синхронное плавание( краткая характеристика вида спорта). Плавательная подготовка синхронисток. Фигуры в синхронном плавании. Программа соревнований.

11. Прыжки в воду ( краткая характеристика вида спорта). Виды прыжков.

Программа соревнований.

12. Подводное плавание. Краткая характеристика видов подводного плавания.

Дайвинг снорклинг, и фридайвинг.

13. Снаряжение для снорклинга и дайвинга. Особенности погружений.

Типичные травмы и заболевания.

14. Особенности методики обучения плаванию грудных детей

15. Особенности методики обучения плаванию дошкольников

16. Особенности методики обучения плаванию школьников.

17. Особенности методики обучения плаванию подростков.

18. Особенности методики обучения плаванию взрослых и пожилых людей.

19. Интерпретация полученных результатов НИР. Формирование выводов

и рекомендаций.

20. Математика – статистические методы обработки результатов исследования.

21.. Правила составления доклада ВКР.

22. Особенности составления презентации к докладу ВКР.

**Критерии оценки:**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | Балл «5» ставится в том случае, когда учащийся исчерпывающе знает весь программный материал, отлично понимает и прочно усвоил его. На вопросы (в пределах программы) дает правильные, сознательные и уверенные ответы. В различных практических заданиях умеет самостоятельно пользоваться полученными знаниями. В устных ответах и письменных работах пользуется научными терминами свободно. Широко умеет использовать межпредметные связи. |
|  | Балл «4» ставится в том случае, когда учащийся знает требуемый программой материал, хорошо понимает его. На вопросы (в пределах программы) отвечает правильно, допуская не существенные замечания. Умеет применять полученные знания в практических заданиях. В устных ответах и письменных работах использует научные термины и не делает грубых ошибок. Умеет использовать межпредметные связи. |
|  | Балл «3» ставится в том случае, когда учащийся обнаруживает знание только основного (или минимального) программного учебного материала. При применении знаний на практике испытывает некоторые затруднения и преодолевает их с небольшой помощью преподавателя. В устных и письменных ответах допускает ошибки при изложении материала (но не более одной грубой). Допускает ошибки в терминологии (но не значительные). Слабо выделяет связь программного материала с другими дисциплинами. |

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ.

по дисциплине **Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(плавание)**

**Раздел 2. Основы техники спортивных способов плавания**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | В о п р о с ы | *Ответы* | | | |
| Тематика |  |  | а | б | в | г |
| **Основы техники плавания** | **1** | Укажите основные показатели техники плавания непосредственно влияющие на спортивный результат | мощность и экономичность | целесообразность и экономичность | скорость и мощность | эффективность и мощность |
| **2** | Цикл движений пловца кролем на груди это | один вдох и выдох с двумя гребками руками и 2,4,6 ударами ногами | один вдох и выдох с одним гребком руки и 1,2,3 ударами ногами | один вдох и выдох с тремя гребками руками и 2,4,6 ударами ногами | один вдох и выдох с тремя гребками руками и 6 ударами ногами |
| **3** | Что такое темп движений пловца | количество движений в единицу времени | количество движений руками на протяжении всей дистанции | количество движений руками на протяжении дистанции 50 м основным способом | количество вдохов на дистанции |
| 4 | Что такое внутрицикловая скорость | скорость пловца, регистрируемая в период выполнения одного цикла движения | скорость перемещения звеньев тела в процессе выполнения движений | произведение времени преодоления дистанции на темп движений пловца | время выполнения одного цикла движений |
| **техника плавания способом кроль на груди** | **5** | Основное тяговое усилие в кроле на груди принадлежит | рукам | ногам | одинаково | ногам и туловищу |
| **6** | Сколько всего выделяют фаз в гребковых движений руками в плавании | 6 | 4 | 2 | 5 |
| **7** | Укажите максимальный угол атаки при плавании кролем на груди на с максимальной интенсивностью | 30 град | 70 град. | 15 град. | 65 град. |
| **техника плавания способом брасс** | 8 | Сколько толчков ногами выполняет спортсмен в одном цикле движений брассом | один | два | в зависимости от инд. техники | один или два |
| 9 | Какая фаза гребка руками отсутствует в наводной технике плавания брассом | отталкивание | захват | подтягивание | вход куки в воду |
| 10 | Назовите ОЧ отечественных пловцов-брассистов | Г. Прозуменщикова, М. Кошевая | Ю. Ефимова | С. Комарова | Е. Дендеберова |
| 11 | Одновременно ли выполняются движения руками и ногами в способе брасс | Да | нет | в зависимости от индивидуальной техники плавания | в зависимости от скорости плавания |
| 12 | В какой фазе движений находятся руки при выполнении вдоха в способе брасс | подтягивание | захват | отталкивание | вход рук в воду |
| 13 | Можно ли при надводном плавании брассом заводить кисти дальше линии бедер | Нет | да | можно, если это позволяет плыть быстрее | правилами это не оговорено |
| 14 | Разрешено ли выполнять одновременные движения ногами брассом не в одной горизонтальной плоскости | Нет | да | да, но только в подводной части прохождения дистанции | правилами это не оговорено |
| 15 | Укажите оптимальное положение ног (относительно друг друга) по окончании фазы отталкивания | параллельно | чуть шире плеч | одна чуть выше другой | немного скрестно |
| 16 | Основная продвигающая сила в способе брасс принадлежит | рукам и ногам | только рукам | только ногам | у каждого по-разному |
| 17 | Укажите правильное положение ног при окончании подтягивании в способе плавания брасс | бедра пронированы, уже всего расположены колени, чуть шире пятки ног, ещё шире носки ног в положении на себя | бедра смотрят в стороны, ноги согнуты в коленных сутавах, носки ног в положениии на себя | бедра смотрят вниз, ноги согнуты в коленных суставах, носки ног в положении на себя | бедра смотрят вниз, ноги согнуты в коленных суставах, носки ног в положении от себя |
| **техника плавания способом баттерфляй** | 18 | В каком году баттерфляй стал отдельным видом программы | 1953 | 1959 | 1947 | 1960 |
| 19 | Укажите оптимальное согласование движений рук и дыхания в способе плавания дельфин | вдох осуществляется в фазе отталивания рук | вдох осуществляется в конце фазы подтягивания рук | вдох осуществляется в середине фазы подтягивания рук | вдох осуществляется с фазы захвата до середины проноса |
| 20 | Кто первый на международных соревнования продемонстрировал способ плавания дельфин | Тумпек | Каханамоку | Викхем | Вейсмюллер |
| 21 | Советский пловец - родоначальник баттерфляя | С. Бойченко | Г. Пригода. | С. Белиц-Гейман | Н. Панкин |

**Критерии оценки:**

* оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он успешно ответил на 80 и более % вопросов;
* оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он успешно ответил на 60 - 79 % вопросов;
* оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он успешно ответил на 39-59% вопросов;
* оценка «неудовлетворительно» … выставляется обучающемуся, если он ответил на менее 38 % вопросов.

**Примечание:**

Тестирование осуществляется не реже раза в семестр.

Перечень разделов по теме: Техника спортивных способов плавания

1. Основы техники плавания
2. Техника плавания способом кроль на груди
3. Техника плавания способом кроль на спине

4. Техника плавания способом брасс на груди.

5. Техника плавания способом дельфин.

**Раздел 4. Методические основы спортивной тренировки. Система подготовки пловцов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | *Ответы* | | | |
| Тематика |  |  | а | Б | в | г |
|  | 1 | Что не является дидактическим принципом тренировочного процесса | принцип взаимопомощи | сознательности и активности | индивидуализации | цикличности |
| 2 | Несоблюдение какого принципа приводит ученика к невозможности повторить упражнение | принцип доступности | принцип сознательности | принцип наглядности | принцип систематичности |
| 3 | Коррекция элементов техники и техники в целом путем видеоматериалов позволяет реализовать принцип | наглядности | индивидуализации | сознательности | доступности |
| 4 | Что такое средства спортивной тренировки | физические упражнения | тренажеры | плавательные доски | лопатки, колобашки |
| 5 | Классификация средств спортивной тренировки | обще подготовительные, специально-подготовительные,  основные соревновательные | тренировочные, учебные | силовые, скоростные | плавательные, игровые. |
| **Физические качества пловца** | 6 | Какие методы тренировки направлены на воспитание общей и специальной (преимущественно для стайеров) выносливости? | равномерно-дистанционный, переменно -дистанционный | повторный | контрольно-соревновательный | интервальный |
| 7 | Методы тренировки направлены на воспитание скоростных качеств? | повторный, контрольно-соревновательный | переменно-дистанционный | интервальный | игровой |
| 8 | Виды подготовки спортсменов в системе спортивной тренировки пловцов | физическая, техническая, тактическая, психологическая,   теоретическая | педагогическая, теоретическая, морально-волевая,   патриотическая | воспитательная, специальная, общая, физическая | тренировочная, скоростная, силовая, соревновательная |
| 9 | Какой из методов не имеет отношения к воспитанию силы? | изотермический | изометрический | изокинетический | изотонический |
| 10 | Каким прибором определяют силу тяги в воде на привязи | динамометром | калипером | антропометром | тонометром |
| 11 | Что обозначает показатель КИСВ | коэффициент использования силовых возможностей | коэффициент использования силовой выносливости | Контроль за использованием силовых возможностей | классификация использования силовых возможностей |
| 12 | Какие средства, применяемые в воде, не способствуют развитию силовых качеств? | упражнения с элементами гидростатики | плавание различных дистанций по элементам техники | плавание с лопатками | плавание с поясами |
| 13 | Каким прибором измеряют подвижность в суставах | гониометр | толстотный циркуль | антропометром | спирометром |
| 14 | Какие виды гибкости Вы знаете? | активная, пассивная, анатомическая | генетическая и развитая | природная и развитая | общая и специальная |
| 15 | Что такое «общая выносливость»? | способность пловца длительно выполнять работу сравнительно   невысокой интенсивности за счет аэробных возможностей организма | способность к продолжительному поддерживанию поза или продолжительным статическим напряжениям | способность к продолжительному выполнению скоростных  упражнений | способность к продолжительному выполнению упражнений, требующих значительного проявления силы |
| 16 | Что такое «специальная выносливость»? | способность пловца проявлять мышечные усилия в зонах субмаксимальной и большой мощности за счет анаэробных возможностей организма | состояние человека, связанное с различными адаптационными изменениями в организме биологического характера, происходящими в процессе тренировки | величина прилагаемых усилий, напряженность физиологических  функций, концентрация работы во времени как один из показателей тренировочного процесса | способность к достижению определенных результатов |
| 17 | Что такое ПАНО? | порог анаэробного обмена | принципы анаэробного обмена | парциальный анаэробный обмен | показатель анаэробного обеспечения |
| 18 | Что обозначает аббревиатура ИСВ? | индекс специальной выносливости | индекс силовой выносливости | индекс скоростной выносливости | индекс соревновательной выносливости |
| 19 | Дать определение физическому качеству пловца ловкость /координация/ | способность человека точно, целесообразно и экономно  решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. | высокий уровень подготовленности спортсмена, связанный  с хорошим развитием отдельных функциональных систем | высокий уровень регуляции тонуса мышечной системы, определяемый внутримышечной и межмышечной координацией | способность психики к высокой степени сосредоточения внимания и волевых усилий на объекте деятельности |
| **Нагрузка как основной компонент воздействия на спортсмена** | 20 | К какой зоне относительной мощности относится работа при плавании на длинные дистанции 800 м и 1500 м | зона большой мощности | зона максимальной мощности | зона умеренной мощности | зона пороговая |

**Критерии оценки:**

* оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он успешно ответил на 80% вопросов и более;
* оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он успешно ответил на 60 - 79 % вопросов;
* оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он успешно ответил на 39-59% вопросов;
* оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он ответил на менее 38 % вопросов;

Примечание:

Тестирование осуществляется по мере прохождения тем программы обучения.

***Практические задания***

***Раздел 2. Основы техники спортивных способов плавания***

Задание 1. Заполните протокол пед. наблюдений за техникой плавания способом

кроль на груди. Проанализировать и интерпретировать данные

проведенного исследования

**П Р О Т О К О Л**

**Анализа техники плавания способом « кроль на груди**»

Наблюдение проводил \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Технику демонстрировал\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Время 25м - Скорость на 25 м

Время 50м - Скорость на 50м

Кол-во циклов на 50м - Длина шага - Темп -

Параметры техники оценка замечания

Положение тела высокое, среднее, низкое

Положение головы высокое, среднее, низкое

Колебание тела вокруг оси

Продольной большое, среднее, малое

Поперечной большое, среднее, малое

Вертикальной большое, среднее, малое

Траектория гребка /графически/

Левой

Правой

Акцент гребка в начале, в середине,

В конце, отсутствует

Пронос руки над водой согнутой, полусогнутой,

Прямой

Левой

Правой

Локоть высокий, средний, низкий

Вкладывание руки в воду широкое, среднее, узкое

Работа ног

Число ударов за цикл 6, 4, 2, безударный

Акцент в работе ног 1, 2, 3, 4, 5, 6

Амплитуда движений большая, средняя, малая

Дыхание

Вдох ранний, поздний, нормальный

Согласование с работой рук на 1цикл, 1,5цикла, 2цикла

Согласование работы рук - захват – отталкивание;

- захват – пронос;

- захват – вход в воду

Задание 2. Заполните протокол пед. наблюдений за техникой плавания способом

кроль на спине. Проанализировать и интерпретировать данные

проведенного исследования

**П Р О Т О К О Л**

**Анализа техники плавания способом « кроль на спине»**

Наблюдение проводил \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Технику демонстрировал\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Время 25м - Скорость на 25 м

Время 50м - Скорость на 50м

Кол-во циклов на 50м - Длина шага - Темп -

Параметры техники оценка замечания

Положение тела высокое, среднее, низкое

Положение головы высокое, среднее, низкое

Колебание тела вокруг оси

Продольной большое, среднее, малое

Поперечной большое, среднее, малое

Вертикальной большое, среднее, малое

Движение рук:

Вход руки в воду широкое, среднее, узкое

Погружение кисти при гребке поверхностное, среднее,

глубокое

Угол сгибания в локтевом

суставе 900, 1200, 1500, 1700

Акцент гребка в начале, в середине,

в конце, отсутствует

Согласование движений рук - захват – отталкивание;

- захват – пронос;

- захват – вход в воду

Работа ног

Число ударов за цикл 6, 4, 2, безударный

Акцент в работе ног 1, 2, 3, 4, 5, 6

Амплитуда движений большая, средняя, малая

Задание 3. Заполните протокол пед. наблюдений за техникой плавания способом

брасс на груди. Проанализировать и интерпретировать данные

проведенного исследования

**П Р О Т О К О Л**

**Анализа техники плавания способом « брасс»**

Наблюдение проводил \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Технику демонстрировал\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Время 25м - Скорость на 25 м

Время 50м - Скорость на 50м

Кол-во циклов на 50м - Длина шага - Темп -

Параметры техники оценка замечания

Положение тела высокое, среднее, низкое

Положение головы высокое, среднее, низкое

Колебание тела вокруг оси

Поперечной большое, среднее, малое

Амплитуда гребковых движений

рук большая, средняя, малая

Траектория гребка /графически/

Акцент гребка руками в начале, в середине,

В конце, отсутствует

Работа ног

Амплитуда движений ног большая, средняя, малая

Ширина разведения

а/ коленей широкое, среднее, узкое

б/ стоп широкое, среднее, узкое

характер усилий в работе ног равномерное, с ускорением

Дыхание

Вдох ранний, поздний, нормальный

Согласование дыхания с работой в начале гребка; в середине; в конце;

рук в момент выведения рук вперед

Согласование движений рук и ног начало гребка руками;

Движение ногами приходится на середину гребка;

конец гребка;

выведение рук вперед

Задание 4. Заполните протокол пед. наблюдений за техникой плавания способом

дельфин ( баттерфляй). Проанализировать и интерпретировать данные

проведенного исследования

**П Р О Т О К О Л**

**Анализа техники плавания способом « дельфин»**

Наблюдение проводил \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Технику демонстрировал\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Время 25м - Скорость на 25 м

Время 50м - Скорость на 50м

Кол-во циклов на 50м - Длина шага - Темп -

Параметры техники оценка замечания

Положение тела высокое, среднее, низкое

Положение головы высокое, среднее, низкое

Колебание тела вокруг оси

Поперечной большое, среднее, малое

Амплитуда гребковых движений

рук большая, средняя, малая

Траектория гребка /графически/

Левой

Правой

Акцент гребка в начале, в середине,

В конце, отсутствует

Пронос рук над водой согнутые, прямые

Вкладывание рук в воду широкое, среднее, узкое

Работа ног

Число ударов за цикл 1, 2, 3, ….

Акцент в работе ног 1 – удар, на 2 – удар, и тд.

Амплитуда движений ног большая, средняя, малая

Дыхание

Вдох ранний, поздний, нормальный

Согласование с работой рук на 1цикл, на 2цикла

Согласование движений рук и ног

Положение рук при первом ударе

ногами вход в воду

начало гребка

Положение рук при втором ударе

ногами в начале гребка

в середине гребка

в конце гребка

**Критерии оценки:**

* оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если при оценивании показателей техники плавания не было допущено каких-либо ошибок;
* оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он допустил одну существенную или 1-2 незначительные ошибки при оценивании показателей техники плавания ;
* оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил не более 2-х существенных ошибок или 3 незначительных ошибки в оценивании показателей техники плавания ;
* оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил более 2-х существенных ошибок или более 4-х незначительных ошибок в оценивании показателей техники плавания ;

**Примечание.**

Определение корректности выставленной оценки осуществляет педагог на основании видеоанализа или видеонаблюдения.

Наблюдение осуществляется за пловцом группы

***Раздел5. Планирование годичного цикла подготовки пловцов***

Умеет планировать тренировочный процесс на разных этапах подготовки в плавании

**Задание 1** . Планирование годичного цикла начальной подготовки пловцов 1-2 годов обучения

Вариант 1 Составление и защита годичного плана графика распределения учебного материала 1- го года обучения

Вариант 2 Составление и защита годичного плана графика распределения учебного материала 2- го года обучения

**Задание 2**. . Планирование годичного цикла подготовки пловцов на тренировочном этапе обучения

Вариант 1 Составление и защита годичного плана графика распределения учебного материала 1- го года обучения

Вариант 2 Составление и защита годичного плана графика распределения учебного материала 2- го года обучения

Вариант 3 Составление и защита годичного плана графика распределения учебного материала 3- го года обучения

Вариант 4 Составление и защита годичного плана графика распределения учебного материала 4- го года обучения

Вариант 5 Составление и защита годичного плана графика распределения учебного материала 5- го года обучения

**Задание 3**. . Планирование годичного цикла подготовки пловцов этапе спортивного совершенствования

Вариант 1 Составление и защита годичного плана графика распределения учебного материала 1- го года обучения

Вариант 2 Составление и защита годичного плана графика распределения учебного материала 2- го года обучения

Вариант 3 Составление и защита годичного плана графика распределения учебного материала 3- го года обучения

**Раздел 6.** **Основы управления спортивной подготовкой пловцов**

**Задание 1. Контрольно- переводные нормативы в СШ**

Вариант 1. КПН в группах начальной подготовки

Вариант 2. КПН в тренировочных группах

Вариант 3. КПН в группах спортивного совершенствования

**Задание 2. Контроль за физическими качествами пловца**

Вариант 1. Контроль за развитием силы пловца на суше и в воде.

Вариант 2. Контроль за развитием выносливости пловца на суше и в воде.

Вариант 3. Контроль за развитием быстроты пловца на суше и в воде.

Вариант 4. Контроль за развитием координации движений пловца.

Вариант 5. Контроль за развитием гибкости пловца.

**Критерии оценки:**

**-** оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он в полном объёме выполнил задание, ответил на все вопросы преподавателя по представленной работе;

* оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он в полном объёме выполнил задание, но при ответе на вопросы преподавателя допустил одну существенную или 1-2 незначительные ошибки;
* оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он при выполнении задания и ответе на вопросы преподавателя допустил не более 2-х существенных ошибок или 3 незначительные ошибки ;
* оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил более 2-х существенных ошибок или более 4-х незначительных ошибок, а также, если задание было выполнено частично или совсем не выполнено.

**(письменную контрольную работы студент должен оформить надлежащим образом и суметь ответить на соответствующие вопросы преподавателя по теме)**

**Примечание.**

Основанием для контроля за правильностью ответов письменного и устного характера служит программа «Плавание» 2009г.

Контрольные работы предлагаются учащимся в соответствии с этапом прохождения программного материала. На усмотрение преподавателя допускается проводить контрольные работы отдельно по каждому разделу.

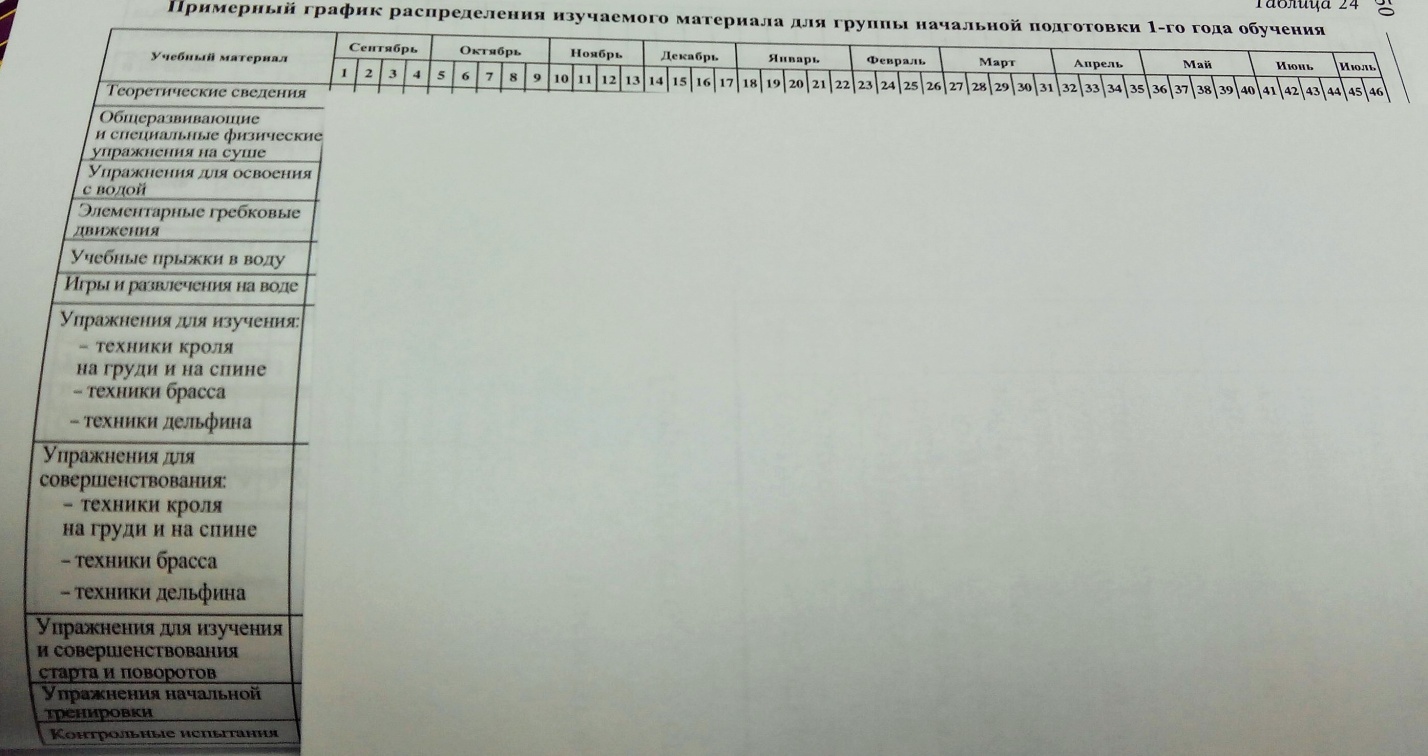
**Индивидуальные творческие задания (проекты)**

**Раздел 3. Методические основы обучения технике спортивных**

**способов плавания**

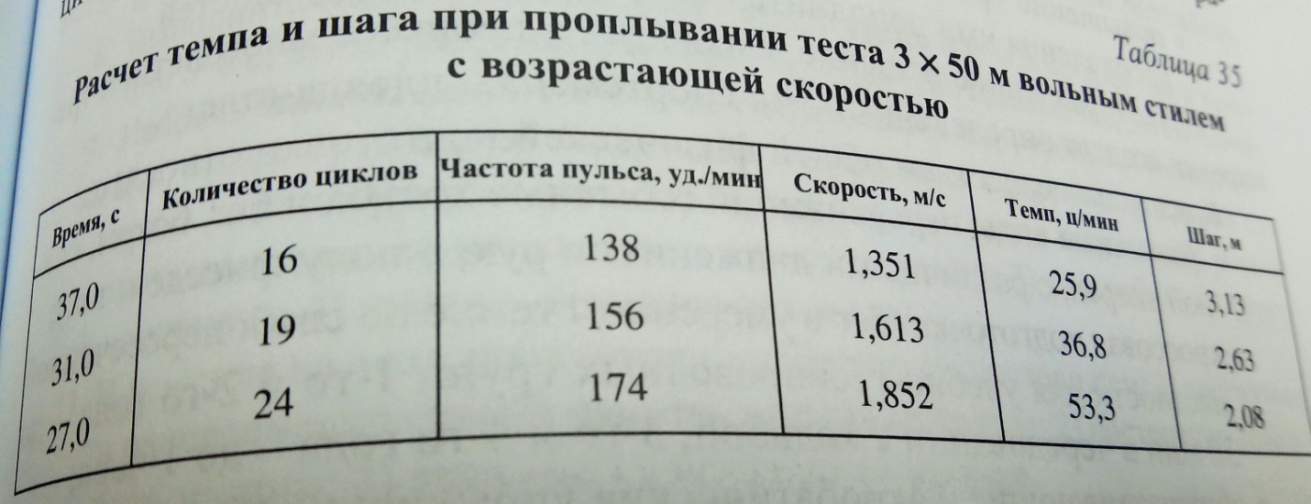
1. **Составить график распределения программного материала для групп начальной подготовки первого года обучения.**

Примерный график предложен ниже.



**2 Провести оценку эффективности способа плавания по методике С.М. Гордона.**

Очередность выполнения задания:

1. 3х50 м одним из способов плавания с изменением интенсивности: малая, средняя, максимальная.
2. Составить таблицу ( пример см ниже)
3. Составить 2 графика В первом скорость плавания откладывается против значений темпа, в втором – против значений пульса. На обоих графиках проводится прямые так, чтобы отклонения от точек были минимальны. Чем больше наклон прямой на первом графике, тем выше мощность, на втором – экономичность. (пример см. внизу)

пример

**пример**

**Критерии оценки:**

* оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он обоснованно объяснил методику составления плана графика распределения учебного материала согласно теории обучения плаванию и предоставил точно рассчитанные и по правилам представленные графики мощности и экономичности выбранного способа плавания;
* оценка «хорошо» » выставляется обучающемуся, если он объяснил методику составления плана графика распределения учебного материала, но допустил не более 1-2 х незначительных ошибок согласно теории обучения плаванию и предоставил рассчитанные с незначительной погрешностью, и по правилам представленные графики мощности и экономичности выбранного способа плавания;
* оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он с трудом, объяснил методику составления плана графика распределения учебного материала, но допустил одну грубую или 2-3 незначительные ошибки при составлении плана графика распределения учебного материала, и представил графики мощности и экономичности выбранного способа плавания с 1-ой грубой или 2-3 мелкими ошибками;
* оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он не объяснил методику составления плана графика распределения учебного материала и графиков мощности и экономичности выбранных способов плавания, или не предоставил их.

**Примечание.** Работа должна быть представлена в формате Word ( первая часть) и в формате Excell ( вторая часть)

**Раздел 7. Организационные построения процесса занятий плаванием**

Тема: «Устройство и оборудование бассейнов»

1 вариант

Нарисовать в горизонтальном разрезе схему расположения ванны бассейна 50 м с оборудованием (с указанием размеров).

2 вариант

Нарисовать в продольном разрезе схему расположения ванны бассейна 50 м с оборудованием для прыжков в воду.

Вышки 3, 5, 7,5, 10 (с указанием размеров).

3 вариант

Нарисовать в поперечном разрезе схему расположения ванны бассейна 50 м с оборудованием для прыжков в воду.

Вышки 3, 5, 7,5, 10 м(с указанием размеров).

4 вариант

Нарисовать в горизонтальном разрезе схему расположения ванны бассейна 50 м с оборудованием (без указания размеров), раздевалок и подсобных помещений.

5 вариант

Нарисовать ванну для игры в водное поло с указанием всех маркеров игрового поля.

6 вариант

Нарисовать в горизонтальном разрезе схему расположения ванны для обучения плаванию  с оборудованием ( с указанием размеров).

**Критерии оценки:**

* оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он представил материал без грубых ошибок с учетом требований по оформлению материала и ответил на вопросы преподавателя по расчетно-графической работе.;
* оценка «не зачтено» если студент представил материалы с грубыми ошибками, не по форме или не может ответить на вопросы преподавателя по расчетно-графической работе

**Примечание.** Работа должна быть представлена либо в бумажном варианте на миллиметровой бумаге, либо в электронном варианте.

**Раздел 9. Основы методической и научно-исследовательской работы**

**Тема: математико - статистические методы исследования**

**( задания выполняются в Excell)**

**Задание 1.**

**Рассчитать наиболее часто встречающееся значение с помощью соответствующей функции**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вариант** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | **4** | **12** | **4** | **1** | **0** | **67** |
|  | **5** | **34** | **4** | **2** | **124** | **54** |
|  | **6** | **45** | **3** | **2** | **123** | **67** |
|  | **7** | **0** | **3** | **2** | **111** | **44** |
|  | **8** | **32** | **3** | **1** | **0** | **56** |
|  | **9** | **40** | **34** | **1** | **0** | **54** |
|  | **8** | **37** | **6** | **2** | **124** | **78** |
|  | **8** | **37** | **5** | **2** | **124** | **87** |
|  | **7** | **18** | **6** | **21** | **123** | **8** |
| **Мо** |  |  |  |  |  |  |

**Задание 2.Рассчитать медиану числового ряда с помощью соответствующей функции**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вариант** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | **4** | **12** | **4** | **1** | **0** | **67** |
|  | **5** | **34** | **4** | **2** | **124** | **54** |
|  | **6** | **45** | **3** | **2** | **123** | **67** |
|  | **7** | **0** | **3** | **2** | **111** | **44** |
|  | **8** | **32** | **3** | **1** | **0** | **56** |
|  | **9** | **40** | **34** | **1** | **0** | **54** |
|  | **8** | **37** | **6** | **2** | **124** | **78** |
|  | **8** | **37** | **5** | **2** | **124** | **87** |
|  | **7** | **18** | **6** | **21** | **123** | **8** |
| **М** |  |  |  |  |  |  |

**Задание 3.Рассчитать среднее значение.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вариант** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | **4** | **6** | **10** | **6** | **16** | **3** |
|  | **5** | **7** | **12** | **7** | **19** | **4** |
|  | **6** | **8** | **14** | **8** | **22** | **5** |
|  | **7** | **9** | **16** | **9** | **25** | **6** |
|  | **8** | **10** | **18** | **10** | **28** | **7** |
|  | **9** | **11** | **20** | **11** | **31** | **8** |
|  | **8** | **10** | **18** | **10** | **28** | **7** |
|  | **8** | **10** | **18** | **10** | **28** | **7** |
|  | **7** | **9** | **16** | **9** | **25** | **6** |
| **ẋ** |  |  |  |  |  |  |

**Задание 4.Рассчитать процент от числа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вариант** | **1** | **ответ** | **1** | **ответ** | **2** | **ответ** | **3** | **Ответ** | **4** | **ответ** | **5** | **ответ** | **6** |
| **100%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **4** |  |  |  | **7** |  | **12** |  | **7** |  | **19** |  | **4** |
| **11** | **5** |  | **5** |  | **7** |  | **12** |  | **7** |  | **19** |  | **4** |
| **13** | **6** |  | **6** |  | **8** |  | **14** |  | **8** |  | **22** |  | **5** |
| **15** | **7** |  | **7** |  | **9** |  | **16** |  | **9** |  | **25** |  | **6** |
| **17** | **8** |  | **8** |  | **10** |  | **18** |  | **10** |  | **28** |  | **7** |
| **17** | **9** |  | **9** |  | **11** |  | **20** |  | **11** |  | **31** |  | **8** |
| **16** | **8** |  | **8** |  | **10** |  | **18** |  | **10** |  | **28** |  | **7** |
| **15** | **8** |  | **8** |  | **10** |  | **18** |  | **10** |  | **28** |  | **7** |
| **7** | **7** |  | **5** |  | **34** |  | **45** |  | **4** |  | **4** |  | **6** |

**Задание 5.Рассчитать среднеквадратическое отклонение**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вариант** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4** |  | **7** | **12** | **7** | **19** |
|  | **5** | **5** | **7** | **12** | **7** | **19** |
|  | **6** | **6** | **8** | **14** | **8** | **22** |
|  | **7** | **7** | **9** | **16** | **9** | **25** |
|  | **8** | **8** | **10** | **18** | **10** | **28** |
|  | **9** | **9** | **11** | **20** | **11** | **31** |
|  | **8** | **8** | **10** | **18** | **10** | **28** |
|  | **8** | **8** | **10** | **18** | **10** | **28** |
|  | **7** | **5** | **34** | **45** | **4** | **4** |
| δ |  |  |  |  |  |  |

**Задание 6.Рассчитать стандартную ошибку средней арифметической**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вариант** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4** |  | **7** | **12** | **7** | **19** |
|  | **5** | **5** | **7** | **12** | **7** | **19** |
|  | **6** | **6** | **8** | **14** | **8** | **22** |
|  | **7** | **7** | **9** | **16** | **9** | **25** |
|  | **8** | **8** | **10** | **18** | **10** | **28** |
|  | **9** | **9** | **11** | **20** | **11** | **31** |
|  | **8** | **8** | **10** | **18** | **10** | **28** |
|  | **8** | **8** | **10** | **18** | **10** | **28** |
|  | **7** | **5** | **34** | **45** | **4** | **4** |
| Δ |  |  |  |  |  |  |
| M |  |  |  |  |  |  |

**Задание 7.**

**1. Рассчитать t-Стьюдента для связанных выборок, сделать вывод о связи и построить график (p<0,05)**

|  |  |
| --- | --- |
| X | Y |
| 14 | 18 |
| 17 | 22 |
| 16 | 18 |
| 17 | 16 |
| 13 | 15 |
| 15 | 19 |
| 14 | 20 |
| 18 | 16 |
| 19 | 18 |
| 14 | 14 |
| 16 | 14 |
| 22 | 25 |
| 15 | 17 |
| 20 | 24 |
| 12 | 19 |
|  |  |

**2.** **Рассчитать t-Стьюдента для несвязанных выборок, сделать вывод о связи и построить график (p<0,05)**

|  |  |
| --- | --- |
| X | Y |
| 13,3 | 13,8 |
| 13,5 | 14 |
| 13,7 | 14 |
| 13,9 | 14,1 |
| 14 | 14,3 |
| 14 | 14,4 |
| 14,2 | 14,8 |
| 14,3 | 14,7 |
| 14,9 | 14,9 |
| 15,2 | 14,9 |
|  | 15,2 |
|  | 15,3 |

**Задание 8. Рассчитать корреляцию и сделать вывод**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № респ. | Рост | Вес | ЖЕЛ | Длина стопы |
| 1 | 156 | 50 | 2,7 | 23 |
| 2 | 165 | 60 | 3,2 | 24 |
| 3 | 160 | 53 | 3 | 25 |
| 4 | 169 | 62 | 2,9 | 24 |
| 5 | 162 | 58 | 3,2 | 26 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Рост* | *Вес* | *ЖЕЛ* | *Длина стопы* |
| Рост | 1 |  |  |  |
| Вес |  | 1 |  |  |
| ЖЕЛ |  |  | 1 |  |
| Длина стопы |  |  |  | 1 |

**Критерии оценки:**

* оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он правильно рассчитал задание и аккуратно его оформил с указанием условных обозначений и ответив на все вопросы преодавателя по данному заданию;
* оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он допустил одну незначительную ошибку в расчетах, либо оформил работу без всех необходимых условных обозначений и ответив на 80% вопросы преподавателя по данному заданию;
* оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил одну грубую ошибку в расчетах, или 2- незначительные, имеются недочеты в оформлении работы и представлении условных обозначений. Ученик отвечает на вопросы пеподавателя по заданию с трудом;
* оценка «неудовлетворительно» выставляется ученику, если он не представил расчеты, либо расчеты незакончены или в них имеются 2 и более грубых ошибок, на вопросы преподавателя ученик в подавляющем большинстве не отвечает

**Темы индивидуальных творческих заданий[[1]](#footnote-1)**

**по дисциплине Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**( Плавание)**

**Раздел 3. Методические основы обучения технике спортивных способов плавания**

Задание 1.

Составить комплекс упражнений по обучению плаванию

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Первая буква фамилии** | **Название темы /конспекта урока/** |
| 1 | А,С | Упражнения для освоения с водной средой. |
| 2 | Б,Т | Обучение техники движений ног способом кроль на груди. |
| 3 | В,У | Обучение техники движений рук и дыхания способом кроль на груди. |
| 4 | Г,Ф | Обучение согласований движений ног, рук и дых. способом кроль на груди. |
| 5 | Д,Х | Обучение технике движений ног способом кроль на спине. |
| 6 | Е,Ц | Обучение технике движений рук способом кроль на спине. |
| 7 | Ж,Ч | Обучение согласований движений рук и ног способом кроль на спине. |
| 8 | З,Ш | Обучение технике движений ног способом брасс. |
| 9 | И,Щ | Обучение технике движений рук и дыхания способом брасс. |
| 10 | К,Э | Обучение согласований движений рук, ног и дыхания способом брасс. |
| 11 | Л,Ю | Обучение технике движений ног и туловища способом дельфин. |
| 12 | М,Я | Обучение технике движений рук и дыхания способом дельфин. |
| 13 | Н | Согласование движений в способе дельфин. |
| 14 | О | Обучение технике ныряния в длину и глубину |
| 15 | П | Обучение плаванию лиц зрелого возраста |
| 16 | Р | Обучение технике транспортировки пострадавших. |

Задание 2.

Составить комплекс упражнений по исправлению ошибок в технике плавания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Первая буква фамилии** | **Название темы /конспекта урока/ по исправлению наиболее часто встречающихся ошибок в т.п.** |
| 1 | А,С | Техника движений ног способом кроль на груди. |
| 2 | Б,Т | Техника движений рук и дыхания способом кроль на груди. |
| 3 | В,У | Согласований движений ног, рук и дых. способом кроль на груди. |
| 4 | Г,Ф | Техника движений ног способом кроль на спине. |
| 5 | Д,Х | Техника движений рук способом кроль на спине. |
| 6 | Е,Ц | Согласование движений рук и ног способом кроль на спине. |
| 7 | Ж,Ч | Техника движений ног способом брасс. |
| 8 | З,Ш | Техника движений рук и дыхания способом брасс. |
| 9 | И,Щ | Согласование движений рук, ног и дыхания способом брасс. |
| 10 | К,Э | Техника движений ног и туловища способом дельфин. |
| 11 | Л,Ю | Техника движений рук и дыхания способом дельфин. |
| 12 | М,Я | Согласование движений в способе дельфин. |
| 13 | Н, О | Техника ныряния в длину и глубину |
| 14 | П, Р | Техника транспортировки пострадавших. |

Примечание - в задачах конспекта урока ученик должен представить наиболее типичные ошибки в т.п. а в содержании конспекта предложить упражнения по их устранению.

**Критерии оценки:**

* оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он правильно составил конспект урока по общепринятой форме, представил достаточный комплекс упражнений, направленных на решение основной и вспомогательных задач урока, грамотно составил дозировку упражнений, методические указания адекватны и достаточно полные;
* оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он составил конспект урока по общепринятой форме, представил комплекс упражнений, направленных на решение основной и вспомогательных задач урока, составил дозировку упражнений, методические указания, но при этом допустил не более одной грубой или 1-2 незначительные ошибки;
* оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся составил конспект урока по общепринятой форме, представил комплекс упражнений, направленных на решение основной и вспомогательных задач урока, составил дозировку упражнений, методические указания, но при этом допустил не боле 2-х грубых ошибок или 3-4 незначительные ошибки;
* оценка «неудовлетворительно» выставляется ученику, если он не представил по надлежащей форме конспект, либо конспект незакончен и представленный комплекс упражнений не соответствует теме работы.

**Раздел 4. Методические основы спортивной тренировки.**

**Система подготовки пловца**

**Задание 1.** Составление конспекта урока по развитию силы пловца на суше

Вариант 1. - для групп начальной подготовки.

Вариант 2 - для ТГ

Вариант 3- для групп СС.

**Задание 2.** Составление конспекта урока по развитию выносливости аэробного характера пловца на суше.

Вариант 1. - для групп начальной подготовки.

Вариант 2 - для ТГ

Вариант 3- для групп СС.

**Задание 3.** Составление конспекта урока по развитию выносливости анаэробного характера пловца на суше

Вариант 1. - для групп начальной подготовки.

Вариант 2 - для ТГ

Вариант 3- для групп СС.

**Задание 4.** Составление конспекта урока по развитию быстроты пловца на суше

Вариант 1. - для групп начальной подготовки.

Вариант 2 - для ТГ

Вариант 3- для групп СС.

**Задание 5.** Составление конспекта урока по развитию координации движений на суше

Вариант 1. - для групп начальной подготовки.

Вариант 2 - для ТГ

Вариант 3- для групп СС.

**Задание 6.** Составление конспекта урока по развитию гибкости пловца на суше

Вариант 1. - для групп начальной подготовки.

Вариант 2 - для ТГ

Вариант 3- для групп СС

**Задание 7.** Составление конспекта урока по развитию силы пловца в воде

Вариант 1. - для групп начальной подготовки.

Вариант 2 - для ТГ

Вариант 3- для групп СС.

**Задание 8.** Составление конспекта урока по развитию выносливости аэробного характера пловца в воде.

Вариант 1. - для групп начальной подготовки.

Вариант 2 - для ТГ

Вариант 3- для групп СС.

**Задание 9.** Составление конспекта урока по развитию выносливости анаэробного характера пловца в воде

Вариант 1. - для групп начальной подготовки.

Вариант 2 - для ТГ

Вариант 3- для групп СС.

**Задание 10.** Составление конспекта урока по развитию быстроты пловца в воде

Вариант 1. - для групп начальной подготовки.

Вариант 2 - для ТГ

Вариант 3- для групп СС.

**Задание 11.** Составление конспекта урока по развитию координации движений в воде

Вариант 1. - для групп начальной подготовки.

Вариант 2 - для ТГ

Вариант 3- для групп СС.

**Критерии оценки:**

* оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он правильно составил конспект урока по общепринятой форме, представил достаточное количество упражнений, направленных на решение основной задачи урока, грамотно составил дозировку упражнений, методические указания адекватны и достаточно полные;
* оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он составил конспект урока по общепринятой форме, представил упражнения, направленные на решение основной задачи урока, составил дозировку упражнений, методические указания, но при этом допустил не более одной грубой или 1-2 незначительные ошибки;
* оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся составил конспект урока по общепринятой форме, представил упражнения, направленные на решение основной задачи урока, составил дозировку упражнений, методические указания, но при этом допустил не боле 2-х грубых ошибок или 3-4 незначительные ошибки;
* оценка «неудовлетворительно» выставляется ученику, если он не представил по надлежащей форме конспект, либо конспект незакончен и содержание конспекта не соответствует основной задаче урока...

**(конспект урока студент должен оформить надлежащим образом и суметь ответить на соответствующие вопросы преподавателя по теме)**

**Вопросы для коллоквиума**

**по дисциплине Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(плавание)**

**Раздел 1. Теоретические основы дисциплины Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта (плавание).**

1. Плавание как жизненно необходимый навык. Плавание в государственной системе физического воспитания

2. Спортивное значение плавания.

3. Участие отечественных пловцов в Олимпийских играх.

4. Краткая характеристика водных видов спорта.

5. Оздоровительное значение плавания.

6. История развития плавания в дореволюционной России. Шуваловская школа плавания.

7. История развития плавания в СССР в период Всеобуч. ВОВ. Знаменитые пловцы того времени.

8. Плавание в первобытном обществе.

9. Плавание в Др. Греции, и Др. Риме.

10. Плавание в средневековье.

11. История развития плавания после ВОВ и до наших дней.

**Раздел 2. Основы техники спортивных способов плавания.**

1. Основы гидростатики плавания. Условия плавучести. Удельный вес различных тканей тела человека. Тесты для определения плавучести, обтекаемости, равновесия.

2. Основы гидродинамики плавания. Силы, действующие на тело пловца при продвижении.

3. Понятие о цикле и фазах и периодах движений пловца.

4. Определение понятий «Плавание», «Техника спортивного плавания». Понятие о «темпе», «шаге» пловца. Математический расчет скорости плавания, «темпа», «шага».

5. Показатели, определяющие эффективность техники плавания.

6. Эволюция техники плавания способом «кроль на груди». Описание техники плавания по элементам с характеристикой движений по периодам и фазам.

7. Эволюция техники плавания способом «кроль на спине». Описание техники плавания по элементам с характеристикой движений по периодам и фазам.

8. Эволюция техники плавания способом «брасс». Описание техники плавания по элементам с характеристикой движений по периодам и фазам.

9. Эволюция техники плавания способом «баттерфляй». Описание техники плавания по элементам с характеристикой движений по периодам и фазам.

10. Пространственные, временные и пространственно-временные параметры техники. Оси и плоскости.

11. Анализ техники плавания способом «кроль на груди»: положение тела, фазы, согласование движений рук, ног и дыхания.

12. Анализ техники плавания способом «кроль на спине»: положение тела, фазы, согласование движений рук, ног и дыхания

13. Анализ техники плавания способом «брасс»: положение тела, фазы, согласование движений рук, ног и дыхания.

14. Анализ техники плавания способом «баттерфляй» (дельфин): положение тела, фазы, согласование движений рук, ног и дыхания.

15. Анализ техники выполнения старта в различных способах плавания. Структура и фазы движений

16. Способы оценки техники плавания.

17. Анализ техники выполнения поворота в разных способах плавания. Структура и фазы движений.

**Раздел 7. Организационные построения процесса занятий плаванием.**

1. Правила посещения занятий и поведения в бассейнах.

2. Спасение утопающего: подплывание, освобождение от захватов, способы транспортировки.

3. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца при утоплении, оказание первой доврачебной помощи.

4. Организация и проведение соревнований по плаванию. Положение о соревнованиях.

5. Функции судьи при участниках, судьи информатора.

6. Минимальный состав судейской бригады, краткая характеристика каждого из судей.

7. Функция рефери, главного судьи, врача соревнований.

8. Функции главного секретаря и его помощников.

9. Функции главного секундометриста и секундометристов.

10. Функции судей на повороте, по технике плавания.

11. Функции судьи-стартера, судьи на финише.

12. Правила прохождения дистанции способом «кроль на груди»

13. Правила прохождения дистанции способом «кроль на спине».

14. Правила прохождения дистанции способом «брасс».

**Раздел 9. Основы методической и научно-исследовательской работы в плавании.**

1. Анализ и синтез - как основные методы для написания литературного обзора.

2. Правила составления библиографии.

**Раздел 3. Методические основы обучения технике спортивных способов плавания.**

1. Цель и задачи обучения плаванию с неспортивной и спортивной направленностью.

2. Характеристика словесного метода и метода демонстрации в обучении плаванию.

3. Последовательность освоения техники способа «кроль на спине».

4. Дидактические принципы и их значение при обучении плаванию.

5. Характеристика и содержание групп упражнений при освоении с водной средой.

6. Средства, используемые при обучении плаванию.

7. Ошибки при освоении техники «кроль на груди» и упражнения для их устранения.

8. Психическая реакция к водной среде у детей при обучении плаванию (4 группы).

9. Метод «упражнений» как основной метод обучения. Специальные упражнения на суше и в воде.

10. Характеристика последовательной, параллельно-последовательной и параллельной схем обучения.

11. Методика обучения плаванию с неспортивной направленностью.

12. Последовательность освоения техники способа «кроль на спине».

13. Физиологический механизм образования двигательного навыка.

14. Ошибки при освоении техники «кроль на спине».

15. Игры как метод обучения в плавании. Игры на освоение водной среды.

16. Последовательность освоения техники способа «брасс».

17. Ошибки в освоении техники способа «брасс».

18. Практические методы обучения, игровой и соревновательный методы.

19. Последовательность освоения техники способа «дельфин».

20. Определение способа плавания в зависимости от индивидуальной предрасположенности к структуре движений ног.

21. Контроль за качеством обучения плаванию. Критерии оценки техники плавания при начальном обучении.

22. Практические методы. Метод непосредственной помощи и игровой метод обучения в плавании.

23. Ошибки в технике выполнения старта с тумбочки и поворотов.

**Раздел 7. Организационные построения процесса занятий плаванием.**

1. Травматизм в плавании и специфические заболевания пловцов (причины, профилактика.)

2. Особенности работы преподавателя по ФК в ВУЗах по разделу плавание

3. Особенности работы преподавателя по ФК в общеобразовательных школах по разделу плавание.

4. Содержание планирующей документации по обучению плаванию. Программа, календарный план-график, конспект занятий.

5. Особенности работы тренера по плаванию в СШ

6. Организация занятий плаванием в оздоровительных лагерях.

**Раздел 8. Плавание как основная неотъемлемая часть подготовки в других видах спорта.**

1. Прикладное плавание: характеристика, значение, способы плавания.

**Раздел 9. Основы методической и научно-исследовательской работы в плавании.**

1. Правила оформления библиографического списка литературы

**Раздел 4. Методические основы спортивной тренировки. Система подготовки пловцов.**

1. Механизмы энергообеспечения мышечной работы по мощности и емкости.

2. Характеристика физического качества сила. Методика развития различных видов силовых способностей в плавании.

3. Теоретическая подготовка пловца и её роль в спортивном плавании.

4. Характеристика зон интенсивности в спортивном плавании. Соотношение их с физиологическими зонами мощности

5. Характеристика физического качества выносливость. Методика развития различных видов выносливости в плавании.

6. Физиологические закономерности роста и развития.

7. Компоненты нагрузки и отдыха

8. Характеристика гибкости. Методика развития различных видов гибкости в плавании.

9. Виды утомления при мышечной работе на примере проплывания дистанции спортсменами разной квалификации.

10. Адаптация в спортивной тренировке. Типы адаптации. Механизмы адаптации организма к нагрузкам.

11. Характеристика повторного метода тренировки по компонентам нагрузки и отдыха на примере тренировочного задания.

12. Характеристика переменного метода тренировки по компонентам нагрузки и отдыха на примере тренировочного задания.

13. Характеристика интервального метода тренировки по компонентам нагрузки и отдыха на примере тренировочного задания.

14. Характеристика контрольно-соревновательного метода тренировки по компонентам нагрузки и отдыха на примере тренировочного задания.

15. Физическая подготовка пловца. Её разновидности. Планирование и контроль физической подготовки в плавании.

16. Характеристика равномерного (дистанционного) метода тренировки по компонентам нагрузки и отдыха на примере тренировочного задания.

17. Техническая подготовка пловца. Планирование и контроль технической подготовки в плавании.

18. Характеристика координационных качеств (ловкости) и методика развития в плавании.

19. Тактическая подготовка пловца. Её разновидности. Планирование и контроль тактической подготовки в плавании.

20. Характеристика быстроты и скоростных качеств и методика их развития в плавании.

21. Психологическая подготовка пловца. Планирование и контроль психологической подготовки в плавании.

**Раздел 5. Основы многолетнего планирования спортивной подготовки пловца.**

1. Общие основы планирования годовой нагрузки.

2. Планирование на этапе базовой (начальной) и специальной подготовки в плавании.

**Раздел 6. Основы управления спортивной подготовкой пловцов**

1. Контроль за развитием координационных качеств.

2. Контроль за развитием максимальной и взрывной силы.

3. Контроль за развитием гибкости.

4. Контроль за развитием выносливости аэробного и анаэробного характера.

5. Контроль за развитием быстроты и скоростных качеств.

6. Отбор и ориентация пловцов на начальном и тренировочных этапах подготовки

7. Отбор и ориентация пловцов на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

8. Прогнозирование в спортивном плавании. Основные элементы прогноза: прогноз спортивного результата, прогноз модели чемпиона, прогноз модели подготовки, прогноз модели участия в соревнованиях.

**Раздел 9. Основы методической и научно-исследовательской работы в плавании.**

1. Определение тем научной работы. Планирование научно-исследовательской работы

2. Методы сбора и анализа информации.

3. Условия построения и проведения экспериментальных исследований

4. Требования, предъявляемые к формированию таблиц и рисунков.

**Раздел 3. Методические основы обучения технике спортивных способов плавания.**

1. Особенности методики обучения плаванию дошкольников

2. Особенности методики обучения плаванию грудных детей

3. Особенности методики обучения плаванию школьников

4. Особенности методики обучения плаванию подростков.

5. Особенности методики обучения плаванию взрослых и пожилых людей.

**Раздел 4. Методические основы спортивной тренировки. Система подготовки пловцов.**

1. Развитие физических качеств в условия водной среды.

**Раздел 6. Основы управления спортивной подготовкой пловцов.**

1. Основы управления тренировкой пловца

2. Основные задачи этапного, текущего и оперативного контроля.

3. Особенности педагогического, медико-биологического и

психологического контроля за подготовкой пловца на различных этапах

тренировки.

**Раздел 7. Организационные построения процесса занятий плаванием.**

1. Классификация бассейнов (по назначению, типу сооружений).

2. Устройство простейших наплавных и наливных бассейнов.

3. Требования к эксплуатации бассейнов (водный, температурный, воздушный режим, освещение).

4. Средства и технология обеззараживания воды. Санитарный надзор.

5. Требования, предъявляемые к профессиональному мастерству тренера по плаванию и преподавателя по физической культуре

6. Оборудование купально-оздоровительных, учебных, учебно-спортивных и спортивных бассейнов.

**Раздел 8. Плавание как основная неотъемлемая часть подготовки в других видах спорта.**

1. Плавание как средство профилактики и лечения различных заболеваний

2. Водное поло( краткая характеристика вида спорта). Плавательная и бросковая подготовка ватерполистов. Общие правила игры.

3. Аквааэробика - определение понятия и краткая характеристика. Средства и методы аквааэробики. Инвентарь. Особенности построения занятий.

4. Синхронное плавание( краткая характеристика вида спорта). Плавательная подготовка синхронисток. Фигуры в синхронном плавании. Программа соревнований.

5. Подводное плавание. Краткая характеристика видов подводного плавания. Дайвинг снорклинг, и фридайвинг.

6. Прыжки в воду ( краткая характеристика вида спорта). Виды прыжков. Программа соревнований.

7. Снаряжение для снорклинга и дайвинга. Особенности погружений. Типичные травмы и заболевания.

**Раздел 9. Основы методической и научно-исследовательской работы в плавании.**

1. Педагогические исследования в области плавания. Методы исследования техники плавания.

2. Интерпретация полученных результатов НИР. Формирование выводов и рекомендаций.

3. Правила составления доклада ВКР.

4. Особенности составления презентации к докладу ВКР.

**Критерии оценки:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** |  |
|  | Балл «5» ставится в том случае, когда учащийся отлично разбирается в теме вопроса, легко и полно отвечает на вопросы преподавателя. |
|  | Балл «4» ставится в том случае, когда учащийся хорошо , но с некоторыми незначительными недочетами разбирается в теме вопроса, без существенных затруднений и в надлежащем объеме отвечает на вопросы преподавателя. |
|  | Балл «3 ставится в том случае, когда учащийся знает минимальный объем учебного материала , допускает не более 1-ой грубой ошибки и несколько незначительных, с трудом, но отвечает на вопросы преподавателя. Слабо выделяет связь настоящего вопроса с другими дисциплинами. |
|  | Балл «2» ставится в том случае, когда учащийся не в состоянии беседовать с преподавателем по вопросу, либо допускает грубые ошибки в терминологии и содержании настоящего вопроса. |

**Темы курсовых проектов[[2]](#footnote-2)**

**по дисциплине Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

***(Плавание)***

1. Сравнительная эффективность основных способов выполнения поворотов в "кроле на груди".
2. Новое в технике спортивного плавания на современном этапе.
3. Эволюция техники спортивного способа плавания.
4. Методика оценки техники плавания у спортсменов разной квалификации.
5. Эволюция техники спортивного способа плавания "кроль на спине".
6. Новые формы и методы планирования на современном этапе подготовки.
7. Исследование эффективности упражнений и методика их применения для использования развития гибкости пловцов.
8. Эффективность имитационных упражнений в методике обучения плаванию.
9. Взаимосвязь силовой и скоростно-силовой подготовленности пловца на короткие дистанции в различных способах плавания.
10. Особенности силовой и скоростно-силовой подготовки пловца на средние и длинные дистанции в различных способах плавания.
11. Особенности силовой и скоростно-силовой подготовки пловца на суше.
12. Особенности выносливости и скоростной выносливости в подготовке пловца на дистанцию 1500 метров.
13. Особенности подготовки пловцов-марафонцев.
14. Современные взгляды на воспитание выносливости пловца на суше.
15. Физиологический анализ современных методов тренировки по плаванию.
16. История развития плавательного спорта в России.
17. Физиологические основы развития тренированности у юных пловцов.
18. Роль ОФП и СФП и их соотношение в современном плавании.
19. Сравнительная эффективность различных упражнений на освоение с водой при обучении детей (экспериментальная).
20. Анализ выступления спортсменов на ЧМ и ОИ различными способами (методическая) (методическая).
21. Экспериментальное выявление эффективных приемов обучения планирования взрослого контингента (экспериментальная).
22. Методические особенности занятий плаванием с лицами пожилого возраста (методическая).
23. особенности работы по плаванию в условиях ПТУ (спец. класс, спорт. инвентарь, ШВСМ, в одной из лучших СШ).
24. Организация подготовки и проведения соревнований по плаванию с детьми.
25. Сравнительный анализ обучения плаванию в различных плавательных школах.
26. Критерии и методы отбора детей в плавании.
27. Методика психологической подготовки пловца.
28. Медицинский и врачебный контроль за подготовкой спортсменов высших разрядов.
29. Применение специальных упражнений в гипоксических условиях тренировки пловца.
30. техническое обеспечение процесса тренировки.
31. Организация, методические приемы при работе в аквапарке.
32. Технико-тактическая подготовка ватерполистов
33. Анализ и причины специфических заболеваний в плавании (методическая)
34. Физическая подготовка в синхронном плавании.
35. Влияние зимнего плавания на организм человека.
36. Обучение плавания с учетом межполушарной асимметрии.
37. Методические особенности подготовки спортсменов-подводников.

**Критерии оценки:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Балл «5» ставится в том случае, когда учащийся представил большой по объему и качественный по содержанию материал, отлично оперирует им. На вопросы (в пределах программы) дает правильные, сознательные и уверенные ответы. Широко умеет использовать межпредметные связи. |
|  | Балл «4» ставится в том случае, когда учащийся представил достаточный по объему и содержанию материал. На вопросы (в пределах программы) отвечает с незначительными затруднениями. Умеет использовать межпредметные связи. |
|  | Балл «3» ставится в том случае, когда учащийся представил минимальный по объему и содержанию материал, знает его, но допускает не более 1 грубой ошибки и несколько незначительных. Слабо выделяет связь материала с другими дисциплинами. |
|  | Балл «2» ставится в том случае, когда ученик представил материал с грубыми ошибками по содержанию и не разбирается в нем, или совсем не представил материал. |

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)