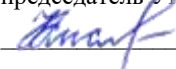


УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
 Н.Н. Кислова

Профессионально-спортивное совершенствование в плавании

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Физического воспитания и спорта		
Учебный план	ФФКС-625Фз(4г6м) Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	заочная		
Общая трудоемкость	8 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	288	Виды контроля в семестрах: экзамены 8 зачеты 4, 6	
в том числе:			
аудиторные занятия	42		
самостоятельная работа	246		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	4(2.2)		6(3.2)		8(4.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	2	2	2	2	10	10	14	14
Практические	6	6	6	6	16	16	28	28
В том числе инт.	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого ауд.	8	8	8	8	26	26	42	42
Контактная работа	8	8	8	8	26	26	42	42
Сам. работа	64	64	100	100	82	82	246	246
Итого	72	72	108	108	108	108	288	288

Программу составил(и):

Парамонова Оксана Борисовна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Профессионально-спортивное совершенствование в плавании

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 21.03.2025 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 27.05.2025г. № 10

Зав. кафедрой Воеводина Т.М

Начальник УОП



Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины:

установление качества и уровня подготовки выпускников к педагогической деятельности и соответствия его подготовки требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Задачи изучения дисциплины:

установление качества и уровня подготовки выпускников к педагогической деятельности и соответствия его подготовки требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Область профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.В.ДВ.05

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

Теория и методика спортивного плавания

Оздоровительное плавание

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Учебная практика по профессионально-спортивному совершенствованию в избранном виде спорта

Технологии спортивной тренировки в плавании

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-2. Способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки

ПК-2.2. Осуществляет процесс спортивной тренировки и контроль его эффективности.

Знает:

- технику упражнений спортивного плавания;
- средства и методы технической и тактической подготовки в спортивном плавании;
- средства и методы физической подготовки в спортивном плавании;
- методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании;
- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств;
- методики функционального тестирования в спортивном плавании.

Умеет:

- показывать основные двигательные действия спортивного плавания, специальные и подводящие упражнения;
- объяснять технику выполнения упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по спортивному плаванию;
- оценивать качество выполнения упражнений в спортивном плавании и определять ошибки в технике;
- подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Физическая и техническая подготовка в спортивном плавании			
1.1	Совершенствование техники плавания. Средства и методы технической подготовки в плавании. Средства и методы физической подготовки в спортивном плавании /Лек/	4	2	0
1.2	Совершенствование техники плавания /Пр/	4	2	0
1.3	Совершенствование техники плавания /Ср/	4	20	0
1.4	Средства и методы технической подготовки в плавании /Пр/	4	2	0
1.5	Средства и методы технической подготовки в плавании /Ср/	4	22	0
1.6	Средства и методы физической подготовки в спортивном плавании /Пр/	4	2	0
1.7	Средства и методы физической подготовки в спортивном плавании /Ср/	4	22	0
	Раздел 2. Методические особенности подготовки в спортивном плавании			
2.1	Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании. Использование специального спортивного оборудования и инвентаря /Лек/	6	2	0
2.2	Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании /Пр/	6	4	0
2.3	Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании /Ср/	6	50	0
2.4	Использование специального спортивного оборудования и инвентаря /Пр/	6	2	0
2.5	Использование специального спортивного оборудования и инвентаря /Ср/	6	50	0
	Раздел 3. Методические особенности контроля в спортивном плавании			
3.1	Методика контроля технической подготовки в спортивном плавании /Лек/	8	4	0
3.2	Методика контроля технической подготовки в спортивном плавании /Пр/	8	6	0
3.3	Методика контроля технической подготовки в спортивном плавании /Ср/	8	26	0

3.4	Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании /Лек/	8	4	0
3.5	Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании /Пр/	8	4	0
3.6	Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании /Ср/	8	28	0
3.7	Методика измерения физического развития в спортивном плавании /Лек/	8	2	0
3.8	Методика измерения физического развития в спортивном плавании /Пр/	8	6	0
3.9	Методика измерения физического развития в спортивном плавании /Ср/	8	28	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

4 семестр, 1 лекция, 3 практических занятия

Раздел 1. Физическая и техническая подготовка в спортивном плавании

Лекция № 1 (2 часа)

Совершенствование техники плавания. Средства и методы технической подготовки в плавании. Средства и методы физической подготовки в спортивном плавании

Вопросы и задания:

1. Основные характеристики движения пловца.
2. Понятия о силе реакции воды и ее составляющих
3. Анализ сил опорной реакции и механизма гребковых движений.
4. Анализ сил, тормозящих продвижения пловца.
5. Фазовый состав движения
6. Задачи и методические приемы технической подготовки.
7. Классификация основных ошибок, возникающих в технике пловцов при обучении.
8. Основные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине, брасса и дельфина.
9. Физическая подготовка пловца.
10. Средства и методы развития силовых способностей.
11. Средства и методы развития скоростных способностей.
12. Средства и методы развития выносливости пловцов
13. Средства и методика развития подвижности в суставах

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Совершенствование техники плавания

Вопросы и задания:

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).
2. Плавание с доской при помощи движений ногами с различной скоростью и темпом движений.
3. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед); вдох в сторону гребущей руки. Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.
4. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребковой руки. Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Средства и методы технической подготовки в плавании

Вопросы и задания:

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе вперед, кисти друг над другом ладонями вверх; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).
- Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.
2. Плавание при помощи движений ногами: одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Пловец одновременными встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук, делая между сменами небольшие паузы. (плавание на спине и на груди)
- Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.
3. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра. (плавание на спине, кроль). Используется для совершенствования техники движений ногами.
 4. Нырание в длину в положении на спине с движениями ногами кролем и различным положением рук. Используется для совершенствования техники движений ногами, ориентирования в воде, обтекаемого положения тела, а также воспитания волевых качеств.
 5. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, обычно поддерживаются поплавателем (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки. Используется для постановки энергичного силового гребка.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Средства и методы физической подготовки в спортивном плавании

Вопросы и задания:

1. Упражнения на развитие силовых способностей.
2. Упражнения на развитие скоростных способностей
3. Упражнения на развития выносливости
4. Упражнения на развитие подвижности в суставах

6 семестр, 1 лекция, 3 практических занятия

Раздел 2. Методические особенности подготовки в спортивном плавании.

Лекция № 1 (2 часа)

Методика обучения специальным и подводным упражнениям в плавании

Вопросы:

1. Методика обучения специальным упражнениям в плавании
2. Методика обучения подводным упражнениям в плавании
3. Характеристика инвентаря для плавания и тренировок в бассейне.
4. Комплекс тренажеров, используемый для развития физических качеств и двигательных способностей пловцов.

Примерные задания:

Составить комплекс специальных упражнений в плавании.

Составить комплекс подводных упражнений в плавании.

Практические занятия № 1-2 (4 часа)

Методика обучения специальным и подводным упражнениям в плавании

Вопросы и задания:

1. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 6—8 ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра, затем длинный гребок рукой, вытянутой вперед, с одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить, чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме с гребком другой рукой. Используется для совершенствования согласования движений в шестиударном кроле и постановке дыхания в обе стороны.
2. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Следить, чтобы пловец не заваливался на бок (в сторону вытянутой вперед руки) и выполнял длинный гребок до бедра. Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.
3. Плавание, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4—8 циклов. Следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.
4. Приняв вертикальное положение в воде (без опоры ногами, руки за головой), приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами брассом. Используется для совершенствования техники движений и силы тяги ногами.
5. Плавание, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4—8 циклов. Следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками. Используется для совершенствования плавания с высоким темпом и безнаплывным началом гребка.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Использование специального спортивного оборудования и инвентаря

Вопросы и задания:

Плавание с использованием вспомогательного оборудования и технических средств.

8 семестр, 5 лекций, 8 практических занятий

Раздел 3. Методические особенности контроля в спортивном плавании

Лекции № 1-2 (4 часа)

Методика контроля технической подготовки в спортивном плавании

Вопросы:

1. Техническая подготовленность пловцов.
2. Специальная техническая подготовленность

Задания:

Расписать уровень технической подготовленности пловцов, используя педагогическую модель техники

Практические занятия № 1-3 (6 часов)

Методика контроля технической подготовки в спортивном плавании

Вопросы и задания:

Контроль за эффективностью техники плавания (количеством циклов, темпа, длиной шага)

Пример тренировочного занятия.

Разминка : 400 м. комб.

Основная часть занятия:

500 м кроль инт. 90%, ЧСС 120-140 уд/мин, отдых 5 мин

500 м кроль с пом. дв. р., инт 85% ЧСС 120-130 уд/мин, отдых 3 мин

500 м. кроль на спине, инт., 85%, ЧСС 120-140 уд/мин.

Лекции № 3-4 (4 часа)

Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании

Вопросы:

1. Тактическая деятельность спортсмена
2. Характеристика тактической подготовки пловцов
3. Оценка тактической подготовленности

Задания:

1. Описать знания, умения и навыки, определяющие тактическую подготовленность пловцов.

Практические занятия № 4-5 (4 часа)

Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании

Вопросы и задания:

Совершенствования анаэробной Эффективности организма, совершенствования техники плавания с различными скоростями. Объем 2 км.

Лекция № 5 (2 часа)

Методика измерения физического развития в спортивном плавании

Вопросы:

1. Физическое развитие.
2. Методика проведения измерений физического развития

Задания:

1. Написать задачи и содержания общей целенаправленной физической подготовки пловцов.
2. Написать задачи и содержания специальной физической подготовки пловцов.

Практические занятия № 6-8 (6 часов)

Вопросы и задания:

1. Практика оценивания физического развития пловцов
2. Составить таблицу оценки физического развития пловцов разных возрастов

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Совершенствование техники плавания	Просмотр видеозаписей с соревнований по спортивному плаванию	Отчет-анализ
2	Средства и методы технической подготовки в плавании	Изучение дополнительной литературы по данной теме	Конспект
3	Средства и методы физической подготовки в спортивном плавании	Изучение дополнительной литературы по данной теме	Доклад
4	Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании	Изучение дополнительной литературы по данной теме	Доклад и презентация
5	Использование специального спортивного оборудования и инвентаря	Анализ применения специального инвентаря и оборудования для спортивного плавания в России и за рубежом	Конспект
6	Методика контроля технической подготовки в спортивном плавании	Проведение контроля уровня технической подготовленности у занимающихся на различных этапах подготовки	Конспект
7	Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании	Проведение контроля уровня тактической подготовленности у занимающихся на различных этапах подготовки	Конспект
8	Методика измерения физического развития в спортивном плавании	Измерения физического развития пловцов	Протокол

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Совершенствование техники плавания	Написать реферат на тему « Спортивный отбор юных пловцов в процессе многолетней подготовки»	Реферат
2	Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании	Перечислить специальные и основные подводящие упражнения в плавании	Конспект
3	Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании	Схема контроля тактической подготовки	Схема

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Казызаева А.С.,	Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие.	Омск: ИздательствоСиБГУФК,

	Галеева О.Б.	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597	2010.
Л1.2	Лушпа А.А.	Плавание: учебное пособие. : https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012.
Л1.3	Чертов Н.В.	Теория и методика плавания: учебник. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011.

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Герасимов С.Н., Волкова Е.В.	Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе: учебное пособие. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228958	Новосибирск: НГТУ, 2012.
Л2.2	Жукова Е.С.	Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде: учебное пособие. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336074	Омск: Издательство СибГУФК, 2013.

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
 - Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
 - GIMP
 - Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month).
 - Microsoft Windows 10 Education
 - XnView
 - Архиватор 7-Zip

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
 - Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. Оснащенность: Комплект учебной мебели, меловая доска, ноутбук, переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге), портативное звукоусиливающее оборудование
7.2	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал спортивных игр. Оснащенность: Стенка гимнастическая (шведская) - 5 шт., Скамейки гимнастические, Щит баскетбольный.
7.3	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК - 4 шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер - 1 шт., Телефон - 1 шт., Письменный стол - 4 шт., Парта - 2 шт

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.
 Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.
 Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Курс 2 Семестр 4

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Физическая и техническая подготовка в спортивном плавании»			
Текущий контроль по разделу:		45	75
1	Аудиторная работа	25	35
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	15	30
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	10
Контрольное мероприятие по разделу		5	10
Промежуточный контроль		50	85
Промежуточная аттестация		6	15
Итого:		56	100

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Физическая и техническая подготовка в спортивном плавании»			
1	Аудиторная работа	Конспект лекции, устные ответы Практические занятия: 1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»). 2. Плавание с доской при помощи движений ногами с различными скоростью и темпом движений. 3. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед); вдох в сторону гребущей руки. Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами. 4. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребковой руки. Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком Критерии оценивания: 5 баллов – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, без явных ошибок 4 балла – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют не значительные ошибки в согласовании движений и дыхания 3 балла – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют ошибки в технике плавания руками и ногами в согласовании с дыханием 2 балла – техника плавания не соответствует требованиям правил соревнований. Max 35 баллов	1. Совершенствование техники плавания 2. Средства и методы технической подготовки в плавании 3. Средства и методы физической подготовки в спортивном плавании Образовательные результаты: Знает: - технику упражнений спортивного плавания; - средства и методы технической и тактической подготовки в спортивном плавании; - средства и методы физической подготовки в спортивном плавании; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании; - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств; - методики функционального тестирования в спортивном плавании.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Написать конспект: Критерии оценивания: 5 баллов – конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты анализа техники плавания: положения тела, фазы движений ногами, фазы движений руками, полная координация движений в согласовании с дыханием. Методика обучения записана в	1. Совершенствование техники плавания 2. Средства и методы технической подготовки в плавании 3. Средства и методы физической подготовки в спортивном плавании

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
 Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»
 Рабочая программа дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование в плавании»

		таблицу, расписана по следующей схеме: упражнения для изучения техники плавания на ногах – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры; упражнения для изучения техники плавания на руках – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры; упражнения техники плавания в полной координации в согласовании с дыханием – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Полностью описана техника и методика обучения старту и повороту. К каждому упражнению даны методические указания и дозировка 4 балла - конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются 2-3 незначительные ошибки в описании техники плавания и методике обучения. 3 балла - конспект написан не разборчиво, раскрыты не все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются 3-5 ошибок в описании техники плавания и методике обучения. 2 балла - конспект написан не разборчиво, раскрыты не все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются более 5 ошибок в описании техники плавания и методике обучения. Не описаны старт и поворот. Max 30баллов	Образовательные результаты: Знает: - технику упражнений спортивного плавания; - средства и методы технической и тактической подготовки в спортивном плавании; - средства и методы физической подготовки в спортивном плавании; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании; - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств; - методики функционального тестирования в спортивном плавании.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	1. Написание доклад и презентацию на тему «История развития спортивных способов плавания» 10 баллов – доклад соответствует теме и отражает основные положения, и написан разборчиво, структурирован, полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы. Присутствует план, введение, заключение и список литературы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей содержит дополнительные сведения, почерпнутые обучающимся из других источников. 7 балла – доклад соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 5 балла – доклад соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 2 балла – доклад не соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. Max 10 баллов	1. Совершенствование техники плавания Образовательные результаты: Знает: - технику упражнений спортивного плавания; - средства и методы технической и тактической подготовки в спортивном плавании; - средства и методы физической подготовки в спортивном плавании; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании; - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств; - методики функционального тестирования в спортивном плавании.
Контрольное мероприятие по разделу		Проплывания на время 200м комплексное плавание 10 баллов – II вз.р 8 баллов – III вз.р 5 баллов – Iюн.р	
Промежуточный контроль (количество баллов)		50-85	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Курс 3 Семестр 6

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Методические особенности подготовки в спортивном плавании»			
Текущий контроль по разделу:		45	75
1	Аудиторная работа	25	35
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	15	30
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	10
Контрольное мероприятие по разделу		5	10
Промежуточный контроль		50	85
Промежуточная аттестация		6	15
Итого:		56	100

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Методические особенности подготовки в спортивном плавании»			
1	Аудиторная работа	Конспект лекции, устные ответы Практические занятия: Выполнение упражнения для изучения специальных и подводящих упражнений Совершенствование умений и навыков показа и объяснения специальных упражнений. 3 балл - упражнение выполнено очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнения допущены лишние действия, задержки между отдельными операциями, допущены ошибки, нарушающие структуру движения, грубо нарушены амплитуда и темп движения; 4 балла - упражнение выполнено, с выраженным напряжением, замедленно, без лишних действий. При выполнении допущены мелкие ошибки, не нарушающие структуру движения при нарушении амплитуды и темпа. 5 балла - упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с показанным образцом Max 35 баллов	1. Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании 2. Использование специального спортивного оборудования и инвентаря Образовательные результаты: Умеет: - показывать основные двигательные действия спортивного плавания, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по спортивному плаванию; - оценивать качество выполнения упражнений в спортивном плавании и определять ошибки в технике; - подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Конспект: Критерии оценивания конспекта: 5- баллов – оформление конспекта отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались различные и.п. для каждого упражнения, каждое	1. Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании 2. Использование специального спортивного оборудования и инвентаря

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
 Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»
 Рабочая программа дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование в плавании»

		упражнение правильно записан по терминологии, комплекс представлена в печатном виде. 4-баллов – оформление конспекта отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались различные и.п. для каждого упражнения, каждое упражнение правильно записан по терминологии, комплекс представлена в письменном виде. Допущено 3 ошибки. 3- балла – оформление конспекта не отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались различные и.п. для каждого упражнения, каждое упражнение правильно записан по терминологии, комплекс представлена в письменном виде. Допущено 5 ошибок. Max 30 баллов	Образовательные результаты: Умеет: - показывать основные двигательные действия спортивного плавания, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по спортивному плаванию; - оценивать качество выполнения упражнений в спортивном плавании и определять ошибки в технике; - подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Конспек Написать специфику организации и проведения урока плавания. Критерии оценивания конспекта: 10- баллов – оформление конспекта отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались различные и.п. для каждого упражнения, каждое упражнение правильно записан по терминологии, комплекс представлена в печатном виде. 7-баллов – оформление конспекта отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались различные и.п. для каждого упражнения, каждое упражнение правильно записан по терминологии, комплекс представлена в письменном виде. Допущено 3 ошибки. 5- балла – оформление конспекта не отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались различные и.п. для каждого упражнения, каждое упражнение правильно записан по терминологии, комплекс представлена в письменном виде. Допущено 5 ошибок.	Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании Образовательные результаты: Умеет: - показывать основные двигательные действия спортивного плавания, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по спортивному плаванию; - оценивать качество выполнения упражнений в спортивном плавании и определять ошибки в технике; - подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование: 3 баллов - правильно выполнено от 55 до 65 % заданий теста; 5 балла - правильно выполнено от 66 до 89 % заданий теста; 10 баллов - правильно выполнено от 90 до 100 % заданий теста.	
Промежуточный контроль (количество баллов)		50-85	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Курс 4 Семестр 8

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Методические особенности контроля в спортивном плавании»			
Текущий контроль по разделу:		45	75
1	Аудиторная работа	25	35
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	15	30
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	10
Контрольное мероприятие по разделу		5	10
Промежуточный контроль		50	85
Промежуточная аттестация		6	15
Итого:		56	100

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Методические особенности контроля в спортивном плавании»			
1	Аудиторная работа	Конспект лекции, устные ответы Практические занятия: Методика контроля технической, тактического и физической подготовки в спортивном плавании Критерии оценивания: 5 баллов – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, без явных ошибок 4 балла – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют незначительные ошибки в согласовании движений и дыхания 3 балла – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют ошибки в технике плавания руками и ногами в согласовании с дыханием 2 балла – техника плавания не соответствует требованиям правил соревнований. 1. Выполнение упражнений на суше и в воде на развитие силовых способностей. 2. Выполнение упражнений в воде на развитие скоростных способностей. 3. Выполнение упражнений в воде на развитие выносливости. 4. Выполнение упражнений на суше и в воде на развитие гибкости. 3 балл - упражнение выполнено очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнения допущены лишние действия, задержки между отдельными операциями, допущены ошибки, нарушающие структуру движения, грубо нарушены амплитуда и темп движения; 4 балла - упражнение выполнено, с выраженным напряжением, замедленно, без лишних действий. При выполнении допущены мелкие ошибки, не нарушающие структуру движения при нарушении амплитуды и темпа. 5 балла - упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с показанным образцом Max 35 баллов	Методика контроля технической подготовки в спортивном плавании Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании Методика измерения физического развития в спортивном плавании Образовательные результаты: Знает: - технику упражнений спортивного плавания; - средства и методы технической и тактической подготовки в спортивном плавании; - средства и методы физической подготовки в спортивном плавании; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании; - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств; - методики функционального тестирования в спортивном плавании.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Конспект Проведение контроля уровня тактической подготовленности у занимающихся на различных этапах подготовки Измерения физического развития пловцов Критерии оценивания задания:	Методика контроля технической подготовки в спортивном плавании Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании Методика измерения физического развития в спортивном плавании

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
 Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»
 Рабочая программа дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование в плавании»

		10 баллов – Содержание соответствует заявленному заданию, основные положения соответствует требуемому объему. Работа структурирована, отражает все основные положения по данной теме. 9-7 баллов – Содержание соответствует заявленному заданию, основные положения соответствует объему – 90-80 %. Работа структурирована, но не отражает все основные положения по данной теме. 6-3 балла – Содержание соответствует заявленному заданию, основные положения соответствует объему – 40-50 %. Работа структурирована, но не отражает все основные положения по данной теме. Составить комплекс упражнений на суше и воде на развитие силы, скорости, выносливости и гибкости Критерии - 2 балла – наличие комплекса упражнений; 6 балл – полный развернутый комплекс упражнений с ошибками в терминологии, нет методических указаний, указана несоответствующая дозировка; 8 балла - полный развернутый комплекс упражнений с мелкими недочетами в терминологии и методически указаниях; 10 балла - образцовый комплекс упражнений – методически грамотно написаны упражнения, дозировка к ним и методические указания Max 30 баллов	спортивном плавании Образовательные результаты: Знает: - технику упражнений спортивного плавания; - средства и методы технической и тактической подготовки в спортивном плавании; - средства и методы физической подготовки в спортивном плавании; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании; - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств; - методики функционального тестирования в спортивном плавании.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Написать схему контроля тактической подготовки в спортивном плавании 10 баллов – Содержание схемы соответствует заявленному заданию, основные положения соответствует требуемому объему. Схема структурирована, отражает все основные положения по данной теме. 9-7 баллов – Содержание схемы соответствует заявленному заданию, основные положения соответствует объему – 90-80 %.. Схема структурирована, но не отражает все основные положения по данной теме. 6-3 балла – Содержание схемы соответствует заявленному заданию, основные положения соответствует объему – 40-50 %. Схема структурирована, но не отражает все основные положения по данной теме.	Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании Образовательные результаты: Знает: - технику упражнений спортивного плавания; - средства и методы технической и тактической подготовки в спортивном плавании; - средства и методы физической подготовки в спортивном плавании; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании; - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств; - методики функционального тестирования в спортивном плавании.
Контрольное мероприятие по разделу		Проплывание дистанции (с учетом времени) -400м –бр, н/сп Проплывание дистанции (с учетом времени) 50м-в/ст., н/сп, бр.,бт. 10 баллов-2 вз.р 7 баллов – 3 вз.р 5 баллов – 1 юн.р	
Промежуточный контроль (количество баллов)		50-85	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	