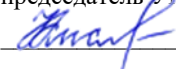


**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по УМР и КО,  
председатель УМС СГСПУ  
 Н.Н. Кислова

# Профессионально-спортивное совершенствование в плавании

## рабочая программа дисциплины (модуля)

|                         |                                                                                                                                                       |                                                         |  |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | <b>Физического воспитания и спорта</b>                                                                                                                |                                                         |  |
| Учебный план            | ФФКС-626Фз(4г6м)<br>Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура<br>Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» |                                                         |  |
| Квалификация            | <b>бакалавр</b>                                                                                                                                       |                                                         |  |
| Форма обучения          | <b>заочная</b>                                                                                                                                        |                                                         |  |
| Общая трудоемкость      | <b>8 ЗЕТ</b>                                                                                                                                          |                                                         |  |
| Часов по учебному плану | 288                                                                                                                                                   | Виды контроля в семестрах:<br>экзамены 8<br>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 30.04.2026 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания и спорта**

Протокол от 23.06.2026 № 11

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.03 |
| <b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                          |            |
| Содержание дисциплины базируется на материале:                                                                            |            |
| Теория и методика спортивного плавания                                                                                    |            |
| Оздоровительное плавание                                                                                                  |            |
| <b>2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |            |
| 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 в избранном виде спорта.

##### ПК-2.1. Осуществляет учебно-методическое сопровождение спортивной тренировки в избранном виде спорта.

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.

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

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. |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-----------|
|             | <b>Раздел 1. Физическая и техническая подготовка в спортивном плавании</b>                                                                                   |         |       |           |
| 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         |
|             | <b>Раздел 2. Методические особенности подготовки в спортивном плавании</b>                                                                                   |         |       |           |
| 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         |
|             | <b>Раздел 3. Методические особенности контроля в спортивном плавании</b>                                                                                     |         |       |           |
| 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. ныряние 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 подводящим 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:

Совершенствование 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., Галеева О.Б. | Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие.<br><a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274597">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274597</a> | Омск:<br>Издательство СиБГУФК, 2010.     |
| Л1.2 | Лушпа А.А.                   | Плавание: учебное пособие.<br><a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232770">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232770</a>                                    | Кемерово:<br>Кемеровский государственный |

|      |             |                                                                                                                                                                       |                                                                                            |
|------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л1.3 | Чертов Н.В. | Теория и методика плавания: учебник.<br><a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241104">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241104</a> | университет, 2012.<br>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. <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228958">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228958</a> | Новосибирск: НГТУ, 2012.          |
| Л2.2 | Жукова Е.С.                  | Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде: учебное пособие. <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336074">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336074</a>     | Омск: Издательство СибГУФК, 2013. |

#### 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat reader DC
- Dr.Web Desktop security, Dr.Web Server security
- GIMP
- Мой офис, сервисы Яндекс 360 для образования (почта, Яндекс Диск, Яндекс Телемост, Яндекс документы, Календарь)
- Многофункциональный сервис обмена информацией Max
- Архиватор 7-Zip
- Браузер Яндекс для организаций

#### 6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных SpringereBooks

### 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)-5шт., Скамейки гимнастические, Щит баскетбольный.                                                                                                   |
| 7.3 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., 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 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Наименование раздела: «Физическая и техническая подготовка в спортивном плавании»</b> |                                                         |                               |                                |
| 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:                                                                                   |                                                         | <b>56</b>                     | <b>100</b>                     |

| Виды контроля                                                                                  |                                             | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Темы для изучения и образовательные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущий контроль по разделу «Физическая и техническая подготовка в спортивном плавании»</b> |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1                                                                                              | Аудиторная работа                           | <p>Конспект лекции, устные ответы</p> <p>Практические занятия:</p> <p>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»).</p> <p>2. Плавание с доской при помощи движений ногами с различными скоростью и темпом движений.</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>Критерии оценивания:</p> <p>5 баллов – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, без явных ошибок</p> <p>4 балла – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют не значительные ошибки в согласовании движений и дыхания</p> <p>3 балла – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют ошибки в технике плавания руками и ногами в согласовании с дыханием</p> <p>2 балла – техника плавания не соответствует требованиям правил соревнований.</p> <p>Max 35 баллов</p> | <p>1. Совершенствование техники плавания</p> <p>2. Средства и методы технической подготовки в плавании</p> <p>3. Средства и методы физической подготовки в спортивном плавании</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику упражнений спортивного плавания;</li> <li>- средства и методы технической и тактической подготовки в спортивном плавании;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в спортивном плавании;</li> <li>- методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании;</li> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств;</li> <li>- методики функционального тестирования в спортивном плавании.</li> </ul> |
| 2                                                                                              | Самостоятельная работа (обязательные формы) | <p>Написать конспект:</p> <p>Критерии оценивания:</p> <p>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>1. Совершенствование техники плавания</p> <p>2. Средства и методы технической подготовки в плавании</p> <p>3. Средства и методы физической подготовки в спортивном плавании</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

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

|                                            |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                   | <p>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</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Max 30баллов</p> | <p>Образовательные результаты:<br/>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику упражнений спортивного плавания;</li> <li>- средства и методы технической и тактической подготовки в спортивном плавании;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в спортивном плавании;</li> <li>- методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании;</li> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств;</li> <li>- методики функционального тестирования в спортивном плавании.</li> </ul>                                              |
| 3                                          | Самостоятельная работа (на выбор) | <p>1. Написание доклад и презентацию на тему «История развития спортивных способов плавания»</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Max 10 баллов</p>  | <p>1. Совершенствование техники плавания</p> <p>Образовательные результаты:<br/>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику упражнений спортивного плавания;</li> <li>- средства и методы технической и тактической подготовки в спортивном плавании;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в спортивном плавании;</li> <li>- методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании;</li> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств;</li> <li>- методики функционального тестирования в спортивном плавании.</li> </ul> |
| Контрольное мероприятие по разделу         |                                   | <p>Проплывания на время 200м комплексное плавание</p> <p>10 баллов – II вз.р<br/>8 баллов – III вз.р<br/>5 баллов – Iюн.р</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 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 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Наименование раздела: «Методические особенности подготовки в спортивном плавании»</b> |                                                         |                               |                                |
| 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:                                                                                   |                                                         | <b>56</b>                     | <b>100</b>                     |

| Виды контроля                                                                                  |                                             | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Темы для изучения и образовательные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущий контроль по разделу «Методические особенности подготовки в спортивном плавании»</b> |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1                                                                                              | Аудиторная работа                           | <p>Конспект лекции, устные ответы</p> <p>Практические занятия: Выполнение упражнения для изучения специальных и подводящих упражнений</p> <p>Совершенствование умений и навыков показа и объяснения специальных упражнений.</p> <p>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;</p> <p>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.</p> <p>5 балла - упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с показанным образцом</p> <p>Max 35 баллов</p> | <p>1. Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании</p> <p>2. Использование специального спортивного оборудования и инвентаря</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показывать основные двигательные действия спортивного плавания, специальные и подводящие упражнения;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по спортивному плаванию;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в спортивном плавании и определять ошибки в технике;</li> <li>- подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.</li> </ul> |
| 2                                                                                              | Самостоятельная работа (обязательные формы) | <p>Конспект:</p> <p>Критерии оценивания конспекта:</p> <p>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>1. Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании</p> <p>2. Использование специального спортивного оборудования и инвентаря</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

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

|                                            |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                   | <p>упражнение правильно записан по терминологии, комплекс представлена в печатном виде.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Max 30 баллов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Образовательные результаты:</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показывать основные двигательные действия спортивного плавания, специальные и подводящие упражнения;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по спортивному плаванию;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в спортивном плавании и определять ошибки в технике;</li> <li>- подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.</li> </ul>                                                                          |
| 3                                          | Самостоятельная работа (на выбор) | <p>Конспек</p> <p>Написать специфику организации и проведения урока плавания.</p> <p>Критерии оценивания конспекта:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> | <p>Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показывать основные двигательные действия спортивного плавания, специальные и подводящие упражнения;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по спортивному плаванию;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в спортивном плавании и определять ошибки в технике;</li> <li>- подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.</li> </ul> |
| Контрольное мероприятие по разделу         |                                   | <p>Тестирование:</p> <p>3 баллов - правильно выполнено от 55 до 65 % заданий теста;</p> <p>5 балла - правильно выполнено от 66 до 89 % заданий теста;</p> <p>10 баллов - правильно выполнено от 90 до 100 % заданий теста.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 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 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Наименование раздела: «Методические особенности контроля в спортивном плавании»</b> |                                                         |                               |                                |
| 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:                                                                                 |                                                         | <b>56</b>                     | <b>100</b>                     |

| Виды контроля                                                                                |                                             | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Темы для изучения и образовательные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущий контроль по разделу «Методические особенности контроля в спортивном плавании»</b> |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1                                                                                            | Аудиторная работа                           | <p>Конспект лекции, устные ответы</p> <p>Практические занятия: Методика контроля технической, тактическою и физической подготовки в спортивном плавании</p> <p>Критерии оценивания:</p> <p>5 баллов – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, без явных ошибок</p> <p>4 балла – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют не значительные ошибки в согласовании движений и дыхания</p> <p>3 балла – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют ошибки в технике плавания руками и ногами в согласовании с дыханием</p> <p>2 балла – техника плавания не соответствует требованиям правил соревнований.</p> <p>1.Выполнение упражнений на суше и в воде на развитие силовых способностей.</p> <p>2. Выполнение упражнений в воде на развитие скоростных способностей.</p> <p>3. Выполнение упражнений в воде на развитие выносливость.</p> <p>4. Выполнение упражнений на суше и в воде на развитие гибкость.</p> <p>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;</p> <p>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.</p> <p>5 балла - упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с показанным образцом</p> <p>Мах 35 баллов</p> | <p>Методика контроля технической подготовки в спортивном плавании</p> <p>Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании</p> <p>Методика измерения физического развития в спортивном плавании</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику упражнений спортивного плавания;</li> <li>- средства и методы технической и тактической подготовки в спортивном плавании;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в спортивном плавании;</li> <li>- методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании;</li> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств;</li> <li>- методики функционального тестирования в спортивном плавании.</li> </ul> |
| 2                                                                                            | Самостоятельная работа (обязательные формы) | <p>Конспект</p> <p>Проведение контроля уровня тактической подготовленности у занимающихся на</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Методика контроля технической подготовки в спортивном плавании</p> <p>Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

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

|                                            |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                   | <p>различных этапах подготовки</p> <p>Измерение физического развития пловцов</p> <p>Критерии оценивания задания:</p> <p>10 баллов – Содержание соответствует заявленному заданию, основные положения соответствуют требуемому объему. Работа структурирована, отражает все основные положения по данной теме.</p> <p>9-7 баллов – Содержание соответствует заявленному заданию, основные положения соответствуют объему – 90-80 %. Работа структурирована, но не отражает все основные положения по данной теме.</p> <p>6-3 балла – Содержание соответствует заявленному заданию, основные положения соответствуют объему – 40-50 %. Работа структурирована, но не отражает все основные положения по данной теме.</p> <p>Составить комплекс упражнений на суше и воде на развитие силы, скорости, выносливости и гибкости</p> <p>Критерии - 2 балла – наличие комплекса упражнений;</p> <p>6 балл – полный развернутый комплекс упражнений с ошибками в терминологии, нет методических указаний, указана несоответствующая дозировка;</p> <p>8 балла - полный развернутый комплекс упражнений с мелкими недочетами в терминологии и методически указаниях;</p> <p>10 балла - образцовый комплекс упражнений – методически грамотно написаны упражнения, дозировка к ним и методические указания</p> <p>Max 30 баллов</p> | <p>Методика измерения физического развития в спортивном плавании</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику упражнений спортивного плавания;</li> <li>- средства и методы технической и тактической подготовки в спортивном плавании;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в спортивном плавании;</li> <li>- методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании;</li> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств;</li> <li>- методики функционального тестирования в спортивном плавании.</li> </ul>  |
| 3                                          | Самостоятельная работа (на выбор) | <p>Написать схему контроля тактической подготовки в спортивном плавании</p> <p>10 баллов – Содержание схемы соответствует заявленному заданию, основные положения соответствуют требуемому объему. Схема структурирована, отражает все основные положения по данной теме.</p> <p>9-7 баллов – Содержание схемы соответствует заявленному заданию, основные положения соответствуют объему – 90-80 %. Схема структурирована, но не отражает все основные положения по данной теме.</p> <p>6-3 балла – Содержание схемы соответствует заявленному заданию, основные положения соответствуют объему – 40-50 %. Схема структурирована, но не отражает все основные положения по данной теме.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику упражнений спортивного плавания;</li> <li>- средства и методы технической и тактической подготовки в спортивном плавании;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в спортивном плавании;</li> <li>- методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании;</li> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств;</li> <li>- методики функционального тестирования в спортивном плавании.</li> </ul> |
| Контрольное мероприятие по разделу         |                                   | <p>Проплывание дистанции (с учетом времени) -400м –бр, н/сп</p> <p>Проплывание дистанции (с учетом времени) 50м-в/ст., н/сп, бр.,бт.</p> <p>10 баллов-2 вз.р</p> <p>7 баллов – 3 вз.р</p> <p>5 баллов – 1 юн.р</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Промежуточный контроль (количество баллов) |                                   | 70                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 70                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Промежуточная аттестация                   |                                   | Представлено в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |