

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

**ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной программы

Директор института

\_\_\_\_\_ Т.Ю. Черкесов

\_\_\_\_\_ О.И. Михайленко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.0.05.14 «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)»**

Направление подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

\_\_\_\_\_  
(код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки

**Спортивная тренировка**

\_\_\_\_\_  
(наименование профиля подготовки)

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

**Очная, заочная**

\_\_\_\_\_  
Нальчик 2020

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)»  
/сост. А.З. Бажев – Нальчик: ФГБОУ КБГУ, 2020. - 76 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания профильного курса профессиональной модули Б1.0.05.14 студентам очной формы обучения по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура и Б1.0.05.14 студентам заочной формы обучения по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «19» сентября 2017 г. № 940.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	4
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	4
3.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	6
4.	СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	15
4.1.	<i>Содержание разделов</i>	15
4.2.	<i>Структура дисциплины</i>	20
4.3.	<i>Лекционные занятия</i>	21
4.4.	<i>Практические (семинарские) занятия</i>	23
4.5.	<i>Лабораторные работы</i>	24
4.6.	<i>Курсовой проект (курсовая работа)</i>	25
4.7.	<i>Самостоятельное изучение разделов дисциплины</i>	25
5.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	27
5.1.	<i>Оценочные материалы для текущего контроля</i>	27
5.1.1.	<i>Вопросы по темам дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта. Плавание»</i>	27
5.1.2.	<i>Оценочные материалы для выполнения рефератов (докладов)</i>	30
5.1.3.	<i>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине</i>	35
5.2.	<i>Оценочные материалы для рубежного контроля</i>	37
5.2.1.	<i>Вопросы, выносимые на коллоквиум по дисциплине</i>	37
5.2.2.	<i>Оценочные материалы для проведения тестирования (образцы тестовых заданий) по дисциплине</i>	39
5.3.	<i>Оценочные материалы для промежуточной аттестации</i>	42
5.3.1.	<i>Вопросы к экзамену по дисциплине дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта. Плавание»</i>	42
5.3.2.	<i>Вопросы к зачету по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта. Плавание»</i>	45
6.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	50
7.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1.	<i>Основная литература</i>	62
7.2.	<i>Дополнительная литература</i>	62
7.3.	<i>Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)</i>	63
7.4.	<i>Интернет-ресурсы</i>	63
7.5.	<i>Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы</i>	64
8.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	68
9.	ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ) В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	71
	ПРИЛОЖЕНИЯ	72

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Целями освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» являются:

- подготовка выпускника к профессиональной деятельности преподавателя в области плавания, прежде всего – массового детско-юношеского спорта, оздоровительного плавания, профессионально-прикладного плавания в различных формах организации физического воспитания;
- способствовать формированию творческой, самостоятельно мыслящей личности, способной к организации своей жизни, руководствующейся в своей деятельности мотивами ответственности;
- вооружение студентов знаниями о значении и месте плавания в системе физического воспитания;
- формирование системы научных знаний о закономерностях процесса обучения и тренировки в плавании;
- овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления многолетней подготовкой пловцов;
- формирование у студентов профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи в различных звеньях физкультурного движения, организовывать и управлять спортивной и массовой работой по плаванию;
- содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.
- готовность к организации и ведению физкультурно-массовой работы по плаванию в целях оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

В учебном процессе подготовки бакалавра физической культуры дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» рассматривается в качестве ведущей (системообразующей) дисциплины, в которой реализуется междисциплинарная координация понятий и категорий, умений и навыков, сформированных при изучении дисциплин учебного плана для решения профессиональных задач. С учетом этого в учебном материале отражены межпредметные связи с циклами медико-биологических, психолого-педагогических и общетеоретических дисциплин, изучаемых в вузах физической культуры, а также спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практиками.

Дисциплина (Б1.0.05.14) «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» входит в профессиональный модуль по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная тренировка». Изучение дисциплины рассчитано в течение 1-6 семестров и с осуществлением текущей, промежуточной (по семестрам) и итоговой аттестации студентов.

Дисциплина направлена на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к профессиональной практической деятельности преподавателя по плаванию. Освоение курса включает подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и умения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» включает в себя следующие блоки:

Первый блок является введением в курс и профессионально-педагогическую деятельность преподавателя по плаванию. В нем наряду с исходными понятиями, общей характеристикой плавания как средства физического воспитания, имеющего жизненно важное значение, раскрывается историческая и социальная обусловленность развития спортивного плавания, подчеркивается коллективный вклад многих специалистов в формирование содержания учебной дисциплины. Этот блок помогает студентам адаптироваться к особенностям учебно-воспитательного процесса в вузе, знакомит студентов со спецификой профессии преподавателя и системой подготовки к ней, стимулирует их профессионально-педагогическое образование и самовоспитание. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности преподавателя по плаванию, ролью самообразования и самовоспитания в профессиональной подготовке служит цели педагогической профориентации студентов и способствует их адаптации к условиям обучения в университете и к конкретной профессиональной деятельности.

Второй блок является ведущим в дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)». Он имеет целью вооружение будущих спортивных педагогов знаниями теоретических основ современной науки о плавании, навыками организации учебно-тренировочного процесса. Подготовка пловцов в процессе многолетней тренировки в целом и на отдельных его этапах трактуется с позиции системного подхода, в основе которого лежит понятие о целостности процесса, раскрываются связи отдельных сторон спортивной подготовки в плавании, возрастные закономерности становления спортивного мастерства. Это дает возможность фиксировать структуру подготовки пловцов на всех этапах многолетней тренировки. Особое значение уделяется взаимосвязи задач воспитания личности спортсмена с задачами достижения спортивных результатов, оптимизации учебно-тренировочного процесса, формам и методам управления подготовкой спортсменов.

Таким образом, этот блок дисциплины концентрирует теоретические и методические основы курса «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)». Он направлен, прежде всего, на формирование у студентов профессионально-педагогического мышления, готовности (теоретической, практической, психологической) к осуществлению функций преподавателя по плаванию.

Особенность изучения профессионально-профильной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» основана на требованиях дидактики и логики изучаемого предмета. Дидактическая последовательность учебного материала способствует отражению в сознании студентов процесса развития научных и методических понятий. Учебная программа построена так, что в начале рассматриваются основные, общие понятия, которые открывают путь для освоения последующих разделов и тем.

Материал программы расположен линейно и частично концентрично. При линейном построении разделы (темы) следуют один за другим без повторения, образуя цепи из связанных по содержанию звеньев. Такое расположение содержания обучения, как показала практика, повышает эффективность учебного процесса. Концентрическое расположение учебного материала программы использовано в тех случаях, когда разделы (темы) не могут быть сразу раскрыты с необходимой глубиной.

Систематическое участие студентов в соревнованиях рассматривается как обязательная часть учебной деятельности студента.

Преподавание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности студентов – лекционных, методических, практических занятий, учебной и производственной практик, самостоятельной внеаудиторной работы, проведение научных исследований и подготовки курсовой и выпускной квалификационной работ.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

#### **3.1. Элементы общепрофессиональных (ОПК) компетенций, формируемых данной дисциплиной**

- Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо- морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);
- Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий (ОПК-2);
- Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4);
- Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно- спортивной деятельности, мотивационно- ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6);
- Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7);
- Способен проводить работу по предотвращению применения допинга (ОПК-8);
- Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта (ОПК-13);
- Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14);
- Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно- массовых мероприятий (ОПК-15).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

*Знать:*

- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения.
- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;
- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;
- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;
- основные и дополнительные формы занятий;
- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной

общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;

- терминологию и классификацию в плавании;
- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию;
- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания;
- правила и организация соревнований в плавании;
- способы оценки результатов обучения в плавании;
- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;
- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.

значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»;

- критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);
- особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности;
- особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;
- особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;
- механические характеристики тела человека и его движений;
- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;
- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;
- научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС;
- особенности детей, одаренных в ИВС;
- методики массового и индивидуального отбора в ИВС.

историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;

- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;

- цель, задачи и содержание курса ИВС;
- технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС;
- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средства и методы физической подготовки в ИВС;
- воспитательные возможности занятий ИВС;
- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта

социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта;

- место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта;
- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической

- культуры;
- социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества;
  - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие;
  - основы организации здорового образа жизни;
  - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;
  - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков;
  - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации;
  - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
  - гигиенические средства восстановления;
  - гигиенические принципы закаливания;
  - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах;
  - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности;
  - понятие «пищевой статус».
  - основные разделы гигиенической науки и их содержания;
  - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;
  - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности;
  - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий;
  - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.);
  - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором;
  - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;
  - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;
  - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
  - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;
  - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;
  - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;
  - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;
  - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;
  - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;
  - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
  - санитарно-гигиенические требования к занятиям плаванием, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
  - факторы и причины травматизма в процессе занятий плаванием;
  - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с

использованием средств плавания;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по плаванию.
- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по плаванию;
- особенности занятий плаванием с учащимися различных медицинских групп;
- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.

международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте;

- международные антидопинговые правила и стандарты;
- антидопинговое законодательство Российской Федерации;
- современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий;
- методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории;
- содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий;
- международные этические нормы в области противодействия применению допинга;
- планы антидопинговых мероприятий

методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;

- положение или регламент и расписание спортивных соревнований;
- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;
- способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта;
- методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- антидопинговое законодательство Российской Федерации;
- правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения;
- виды и организацию соревнований в ИВС;
- состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных спортивных судей
- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;
- систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту;
- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;
- требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);
- федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта;
- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;

- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;

- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС;

- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС

- историю строительства спортивных сооружений;

- классификацию спортивных сооружений;

- особенности спортивных сооружений для различных видов спорта;

- состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность;

- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;

- параметры и оборудование различных спортивных объектов;

- расположение зрительских мест на трибунах;

- расположение помещений и устройства для судей и прессы;

- устройство и классификации плавательных бассейнов;

- устройство спортсооружений для инвалидов;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС;

- способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.

*Уметь:*

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;

- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;

- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;

- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;

- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;

- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;

- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;

- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;

- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию;

- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;

- определять средства и величину нагрузки на занятиях плаванию в зависимости от поставленных задач;

- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания;

- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию;

- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;

- проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;

- определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека;

- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;
- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;
- определять показатели и критерии начального отбора в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования в ИВС;
- использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию;
- использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.
- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию ИВС;
- распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;
- рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС;
- показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения;
- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС;
- контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания;
- оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС.
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;
- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;
- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;
- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов;
- устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий;
- составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания;

- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;
- рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни;
- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;
- применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;
- формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих
- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала;
- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;
- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;
- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений;
- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;
- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по плаванию;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по плаванию;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;
- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.
- определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ;
- осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории;
- планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению;
- выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте;
- выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам;
- представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам;

- изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ;
  - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга;
  - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ;
  - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга
  - планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
  - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу;
  - организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по ИВС;
  - определять справедливость судейства;
  - применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе;
  - использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов.
- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;
- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;
  - анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;
  - анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.
  - разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории;
  - разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование;
  - использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта и ИВС;
  - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
  - использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.

*Иметь опыт:*

- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;
- проведения анатомического анализа физических упражнений;
- биомеханического анализа статических положений и движений человека;
- планирования занятий по плаванию;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания;
- планирования учебно-тренировочных занятий по плаванию;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в плавании;
- владения техникой плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;
- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по плаванию;

- проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося
- обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта;
- применения методик оценки физического развития детей и подростков;
- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся;
- владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи,
- выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия;
- проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц;
- изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте;
- изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте;
- внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте;
- выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ;
- анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам;
- разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций;
- осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.
- подготовки положения о соревновании;
- определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников;
- составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;
- участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия;
- участия в судействе спортивных соревнований по плаванию
- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств плавания;
- разработки методического обеспечения тренировочного процесса;
- планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера
- проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по плаванию с использованием инвентаря и оборудования;
- участия в судействе соревнований по плаванию;
- составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;
- проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

*Таблица 1. Содержание дисциплины (модуля)*

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Форма текущего контроля
1.	<b>Плавание как спортивно-педагогическая дисциплина</b>	Плавание как вид спорта и предмет познания. Методические предпосылки развития теории спортивного плавания. Спортивное плавание как учебный предмет.	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	коллоквиум (К); тестирование (Т)
2.	<b>Профессионально-педагогические мастерство тренера по плаванию</b>	Основное назначение специалиста, подготавливаемого по курсу специализации «Плавание». Мотивационно-целевая сфера личности тренера. Творческая деятельность тренера и повышение его профессиональной квалификации. Эмоционально-волевая сфера личности и индивидуальный стиль работы тренера. Повышение спортивного мастерства (ПСМ). Спортивно-педагогическое совершенствование (СПС). Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС).	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	коллоквиум (К); тестирование (Т)
3.	<b>Плавание в типовой школьной программе, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ССК, планах НИР</b>	Плавание в общеобразовательной школе. Плавание в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), особенности развития плавания в стране на данном этапе. Плавание в школах высшего	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	коллоквиум (К); рубежный контроль (РК); тестирование (Т)

		спортивного мастерства (ШВСМ), цели и задачи.		
<b>4.</b>	<b>Влияние плавания на организм занимающихся.</b>	Оздоровительное значение плавания. Гигиеническое значение плавания. Лечебное плавание. Прикладное плавание.	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	коллоквиум (К); тестирование (Т)
<b>5.</b>	<b>Основы техники спортивного плавания</b>	Техника плавания как система движений. Техника спортивного плавания как динамическая. Техника спортивного плавания как система целенаправленная и управляемая. Понятие «техника спортивного плавания» и последовательность процесса совершенствования техники. Опорные понятия биомеханики спортивного плавания. Гидростатическое равновесие тела пловца. Силы сопротивления воды при движении тела.	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	коллоквиум (К); тестирование (Т)
<b>6.</b>	<b>Обучение технике спортивного плавания</b>	Техника выполнения старта. Техника спортивных способов плавания. Техника выполнения поворотов. Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения. Теоретические основы обучения двигательным действиям. Задачи и этапы обучения. Организация и планирование обучения. Динамика скорости передвижения пловца. Зависимость скорости плавания от темпа движений и длины шага. Динамика показателей темпа. Взаимосвязь	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	коллоквиум (К); тестирование (Т) курсовая работа (к/р) Реферат (Р)

		показателей длины шага и темпа движений. Гидродинамические сопротивление как основная сила, тормозящая продвижение тела пловца. Возникновение сопротивления трения. Кинематические характеристики движений пловца. Динамические характеристики движений пловца. Возможности ног как движителя. Характер движений, траектории и ориентация опорных звеньев ног. Схема взаимодействия стопы с потоком во время удара при плавании кролем на спине и дельфином.		
7.	<b>Основы построения спортивной тренировки пловцов</b>	Система спортивной подготовки пловцов. Единство педагогических и биологических аспектов спортивной тренировки. Работоспособность пловца. Понятие о физической нагрузке и ее тренировочном эффекте. Адаптация к физическим нагрузкам. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Построение тренировочного процесса. Управление в процессе тренировки.	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	коллоквиум (К); тестирование (Т) курсовая работа (к/р)
8.	<b>Физическая подготовка пловца. Скоростные способности пловца. Выносливость пловца</b>	Понятие силы и силовых способностей. Виды силовых способностей. Факторы, определяющие уровень проявления силовых способностей. Методы и средства развития силовых способностей. Планирование и	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	коллоквиум (К); тестирование (Т) Реферат (Р)

	<p><b>Подвижность в суставах и гибкость пловца. Координационные способности.</b></p>	<p>контроль силовых нагрузок. Тестирование силовых способностей. Понятие «скоростные способности». Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных способностей. Методы и средства развития скоростных способностей. Проявление скоростных нагрузок и контроль скоростных способностей. Понятие выносливости. Факторы, определяющие уровень проявления выносливости. Средства и методы развития выносливости. Развитие специальной соревновательной выносливости. Планирование и контроль нагрузки, направленные на развитие выносливости. Тестирование различных компонентов выносливости. Понятие «подвижность в суставах». Активная и пассивная подвижность. Факторы, определяющие уровень подвижности в суставах. Методы и средства развития подвижности в суставах. Планирование нагрузок на развитие подвижности в суставах. Контроль за уровнем подвижности в суставах. Координационные способности. Планирование нагрузок на развитие координационных способностей. Контроль</p>		
--	--	--	--	--

		за уровнем координационных способностей		
9.	Техническая и тактическая подготовленность пловца	Общая и специальная техническая подготовленность пловца. Средства и методы технической подготовки. Тактическая деятельность спортсмена. Характеристика тактической подготовленности пловца. Взаимосвязь тактической подготовленности с другими видами подготовленности.	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13; ОПК-15	коллоквиум (К); тестирование (Т)
10.	Многолетняя спортивная подготовка пловцов.	Общие представления о системе многолетней подготовки юных пловцов. Цели и задачи многолетней спортивной подготовки. Факторы, определяющие ее рациональное построение. Задачи и содержание этапов многолетней спортивной подготовки пловцов	ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	тестирование (Т) коллоквиум (К)
11.	Периодизация биологического развития детей и подростков.	Механизмы регуляции роста и развития. Совершенствование спортивной подготовленности юных пловцов в процессе многолетней тренировки.	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13	коллоквиум (К); тестирование (Т)
12.	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	Модельные характеристики пловцов и выбор критериев спортивного отбора. Методика оценки спортивной перспективности и специальной подготовленности пловцов. Прогнозирование спортивной пригодности. Сроки и	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	коллоквиум (К); тестирование (Т) курсовая работа (к/р)

		содержание этапов отбора.		
13.	Управление, контроль и оценка учебно-тренировочной работы по плаванию	Управление, контроль и оценка учебно-тренировочной работы по плаванию (эволюция развития). Средства управления учебно-тренировочной работой.	ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-15	тестирование (Т) Реферат (Р) коллоквиум (К)
14.	Питание в системе подготовки пловцов	Энергетические траты и суточная потребность в энергии у пловцов. Питание пловцов в различные периоды годичной подготовки. Особенности питания юных пловцов. Особенности питания женщин. Регулирование массы тела и питание. Фармакологическое обеспечение подготовки пловцов	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	коллоквиум (К); тестирование (Т) курсовая работа (к/р) Реферат (Р)

#### 4.2. Структура дисциплины (модуля)

**Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц (540 часов, ОФО)**

Вид работы	Семестры						Всего
	1	2	3	4	5	6	
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>							<b>540</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>							254
Лекции (Л)	17	16	15	32	15	32	127
Практические занятия (ПЗ)	17	16	15	32	15	32	127
Лабораторные работы (ЛР)							
<b>Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная работа (внеаудиторная):</b>	29	13	33	35	69	17	196
Расчетно-графическое задание (РГЗ)							
Реферат (Р)	10			10	10		
Эссе (Э)							
Самостоятельное изучение разделов	19	13	23	25	59	17	
Курсовая работа (КР)/Курсовой проект(КП)			10				
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	9	27	9	9	9	27	90
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	3	Э	3 К/р	3	3	Э	Зачет-4 Экзамен-2 КР

**Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц (540 часов, 3ФО)**

Вид работы	Курс, сессия						Всего
	1,1	1,2	2,1	2,2	3,1	3,2	
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>							<b>540</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>							18
Лекции (Л)	2		2		2		6
Практические занятия (ПЗ)	4		4		4		12
Лабораторные работы (ЛР)							
<b>Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная работа (внеаудиторная):</b>	66	68	102	68	102	99	505
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	<i>Не предусмотрены</i>						
Реферат (Р)	20		30	10	30		
Эссе (Э)	<i>Не предусмотрены</i>						
Самостоятельное изучение разделов	46	68	72	28	72	99	
Курсовая работа (КР)/Курсовой проект(КП)				30			
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации		4		4		9	17
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		3		3,К		Э	Зачет-2 Экзамен КР

#### 4.1. Лекции

**Таблица 3. Лекционные занятия**

№ п/п	Тема
1.	<b>Плавание как спортивно-педагогическая дисциплина.</b> Плавание как вид спорта и предмет познания. Методические предпосылки развития теории спортивного плавания. Спортивное плавание как учебный предмет.
2.	<b>Профессионально-педагогические мастерство тренера по плаванию</b> Основное назначение специалиста, подготавливаемого на ИПП и ФСО по курсу специализации «Плавание». Мотивационно-целевая сфера личности тренера. Творческая деятельность тренера и повышение его профессиональной квалификации. Эмоционально-волевая сфера личности и индивидуальный стиль работы тренера. Повышение спортивного мастерства (ПСМ). Спортивно-педагогическое совершенствование (СПС). Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС).
3.	<b>Плавание в типовой школьной программе, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ССК, планах НИР.</b> Плавание в общеобразовательной школе. Плавание в детско-юношеских спортивных школах(ДЮСШ), особенности развития плавание в стране на данном этапе. Плавание в школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), цели и задачи.
4.	<b>Влияние плавания на организм занимающихся.</b> Оздоровительное значение плавания. Гигиеническое значение плавания. Лечебное плавание. Прикладное плавание.
5.	<b>Основы техники спортивного плавания.</b> Техника плавания как система движений. Техника спортивного плавания как система динамическая. Техника

	<p>спортивного плавания как система целенаправленная и управляемая. Понятие «техника спортивного плавания» и последовательность процесса совершенствования техники. Опорные понятия биомеханики спортивного плавания. Гидростатическое равновесие тела пловца. Силы сопротивления воды при движении тела.</p>
6.	<p><b>Обучение технике спортивного плавания.</b> Техника выполнения старта. Техника спортивных способов плавания. Техника выполнения поворотов.</p> <p>Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения. Теоретические основы обучения двигательным действиям. Задачи и этапы обучения. Организация и планирование обучения. Динамика скорости передвижения пловца. Зависимость скорости плавания от темпа движений и длины шага. Динамика показателей темпа. Взаимосвязь показателей длины шага и темпа движений. Гидродинамическое сопротивление как основная сила, тормозящая продвижение тела пловца. Возникновение сопротивления трения. Кинематические характеристики движений пловца. Динамические характеристики движений пловца. Возможности ног как движителя. Характер движений, траектории и ориентация опорных звеньев ног. Схема взаимодействия стопы с потоком во время удара при плавании кролем на спине и дельфином.</p>
7.	<p><b>Основы построения спортивной тренировки пловцов.</b> Система спортивной подготовки пловцов. Единство педагогических и биологических аспектов спортивной тренировки. Работоспособность пловца. Понятие о физической нагрузке и ее тренировочном эффекте. Адаптация к физическим нагрузкам. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Построение тренировочного процесса. Управление в процессе тренировки.</p>
8.	<p><b>Физическая подготовка пловца. Скоростные способности пловца. Выносливость пловца. Подвижность в суставах и гибкость пловца. Координационные способности.</b> Понятие силы и силовых способностей. Виды силовых способностей. Факторы, определяющие уровень проявления силовых способностей. Методы и средства развития силовых способностей. Планирование и контроль силовых нагрузок. Тестирование силовых способностей. Понятие «скоростные способности». Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных способностей. Методы и средства развития скоростных способностей. Проявление скоростных нагрузок и контроль скоростных способностей.</p> <p>Понятие выносливости. Факторы, определяющие уровень проявления выносливости. Средства и методы развития выносливости. Развитие специальной соревновательной выносливости. Планирование и контроль нагрузки, направленные на развитие выносливости. Тестирование различных компонентов выносливости.</p> <p>Понятие «подвижность в суставах». Активная и пассивная подвижность. Факторы, определяющие уровень подвижности в суставах. Методы и средства развития подвижности в суставах. Планирование нагрузок на развитие подвижности в суставах. Контроль за уровнем подвижности в суставах.</p> <p>Координационные способности. Планирование нагрузок на развитие координационных способностей. Контроль за уровнем координационных способностей</p>
9.	<p><b>Техническая и тактическая подготовленность пловца.</b> Общая и специальная техническая подготовленность пловца. Средства и методы технической подготовки. Тактическая деятельность спортсмена. Характеристика тактической подготовленности пловца. Взаимосвязь тактической подготовленности с другими видами подготовленности.</p>

<b>10.</b>	<b>Многолетняя спортивная подготовка пловцов.</b> Общие представления о системе многолетней подготовки юных пловцов. Цели и задачи многолетней спортивной подготовки. Факторы, определяющие ее рациональное построение. Задачи и содержание этапов многолетней спортивной подготовки пловцов
<b>11.</b>	<b>Периодизация биологического развития детей и подростков.</b> Механизмы регуляции роста и развития. Совершенствование спортивной подготовленности юных пловцов в процессе многолетней тренировки.
<b>12.</b>	<b>Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.</b> Модельные характеристики пловцов и выбор критериев спортивного отбора. Методика оценки спортивной перспективности и специальной подготовленности пловцов. Прогнозирование спортивной пригодности. Сроки и содержание этапов отбора.
<b>13.</b>	<b>Управление, контроль и оценка учебно-тренировочной работы по плаванию.</b> Управление, контроль и оценка учебно-тренировочной работы по плаванию (эволюция развития). Средства управления учебно-тренировочной работой.
<b>14.</b>	<b>Питание в системе подготовки пловцов.</b> Энергетические траты и суточная потребность в энергии у пловцов. Питание пловцов в различные периоды годичной подготовки. Особенности питания юных пловцов. Особенности питания женщин. Регулирование массы тела и питание. Фармакологическое обеспечение подготовки пловцов

**Таблица 4. Практические занятия (семинарские занятия)**

№№	Тема
	<b>1 семестр</b>
	Специальные упражнения пловца на суше и в воде
	Игры и развлечения на воде при обучении и в тренировке пловцов
	Изучение техники плавания кролем на спине (по элементам)
	Изучение техники плавания кролем на груди (по элементам)
	Изучение техники плавания баттерфляем (по элементам)
	Изучение техники плавания брассом (по элементам)
	Изучение техники комплексного плавания (по элементам)
	Согласования движений в комплексном плавании (старты, повороты)
	Равномерное плавание кролем на спине (сущность, параметры)
	Переменное плавание кролем на груди (сущность, параметры)
	Интервальное плавание брассом (сущность, параметры)
	Повторное плавание баттерфляем (сущность, параметры)
	Контрольное плавание изученными способами (сущность, параметры)
	<b>2 семестр</b>
	Игры и развлечения на воде при совершенствовании навыков плавания
	Совершенствование техники плавания кролем на спине (шаг)
	Совершенствование техники плавания кролем на груди (шаг)
	Совершенствование техники плавания баттерфляем (шаг)

	Совершенствование техники плавания брассом (шаг)
	Совершенствование техники комплексного плавания (шаг)
	Согласование движений в комплексном плавании (старт, поворот)
	Совершенствование равномерного плавания кролем на спине
	Совершенствование переменного плавания кролем на груди
	Совершенствование повторного плавания баттерфляем
	<b>3 семестр</b>
	Согласование движений в плавании кролем на спине (темп)
	Совершенствование движений в плавании кролем на груди (темп)
	Согласование движений в плавании баттерфляем (темп)
	Согласование движений в плавании брассом (темп)
	Согласование движений в комплексном плавании (темп)
	Согласование движений в комплексном плавании (старт, поворот)
	Совершенствование равномерного плавания кролем на спине
	Совершенствование переменного плавания кролем на груди
	Совершенствование интервального плавания брассом
	Совершенствование повторного плавания баттерфляем
	Совершенствование контрольного плавания (комплексное)
	<b>4 семестр</b>
	Координация движений в плавании кролем на спине (ритм)
	Координация движений в плавании кролем на груди (ритм)
	Координация движений в плавании баттерфляем (ритм)
	Координация движений в плавании брассом (ритм)
	Координация движений в комплексном плавании (ритм)
	Координация движений в комплексном плавании (старт, поворот)
	Равномерное плавание кролем на спине (темп, шаг, ритм)
	Переменное плавание кролем на груди (темп, шаг, ритм)
	Интервальное плавание брассом (темп, шаг, ритм)
	Повторное плавание баттерфляем (темп, шаг, ритм)
	Контрольное плавание изученными способами (темп, шаг, ритм)
	<b>5 семестр</b>
	Равномерное плавание кролем на спине (темп, шаг, ритм)
	Переменное плавание кролем на груди (темп, шаг, ритм)
	Интервальное плавание брассом (темп, шаг, ритм)
	Повторное плавание баттерфляем (темп, шаг, ритм)
	Контрольное плавание изученными способами (темп, шаг, ритм)

	Контрольное плавание изученными способами (темп, шаг, ритм)
	<b>6 семестр</b>
	Равномерное плавание брассом (темп, шаг, ритм)
	Переменное плавание баттерфляем (темп, шаг, ритм)
	Интервальное плавание кролем на спине (темп, шаг, ритм)
	Повторное плавание кролем на груди (темп, шаг, ритм)
	Контрольное плавание изученными способами (темп, шаг, ритм)
	Равномерное плавание баттерфляем (темп, шаг, ритм)
	Переменное плавание брассом (темп, шаг, ритм)
	Интервальное плавание кролем на груди (темп, шаг, ритм)
	Повторное плавание кролем на спине (темп, шаг, ритм)
	Контрольное плавание изученными способами (темп, шаг, ритм)

**4.4. Лабораторные работы**  
*(не предусмотрены учебным планом)*

**4.5. Курсовой проект (курсовая работа)**

1. Методика обучения плаванию кролем на спине
2. Методика обучения плаванию кролем на груди
3. Методика обучения плаванию баттерфляем
4. Методика обучения плаванию брассом
5. Методы спортивной тренировки в плавании
6. Методика развития силовых показателей пловца
7. Методика развития скоростных показателей пловца
8. Методика развития выносливости пловца
9. Методика развития ловкости пловца
10. Методика развития гибкости и подвижности в суставах

**Таблица 6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины**

<b>№</b>	<b>Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение</b>
1.	Гигиеническое значение плавания. Лечебное плавание. Прикладное плавание.
2.	Игры и развлечения на воде при совершенствовании навыков плавания
3.	Определения основных понятий и терминов: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, силы тяги.
4.	Роль плавучести для плавания. Условия горизонтального равновесия. Сопротивление в плавании. Виды сопротивлений. Активное и пассивное сопротивление. Методы оценки сопротивления. Значение для техники плавания.
5.	Периодизация биологического развития детей и подростков.

6.	Система спортивной подготовки пловцов. Единство педагогических и биологических аспектов спортивной тренировки. Работоспособность пловца. Понятие о физической нагрузке и ее тренировочном эффекте. Адаптация к физическим нагрузкам. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Построение тренировочного процесса. Управление в процессе тренировки.
7.	Развитие гибкости и подвижности в суставах, выполнение специальных упражнений пловца на суше и в воде. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха
8.	Имитация гребковых движений в спортивных способах плавания, дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха.
9.	Повышение функциональных возможностей занимающихся средствами и методами в родственных видах спорта, а также с целью активного отдыха.
10.	Восстановление работоспособности занимающихся традиционными и нестандартными средствами, методами, приемами. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха.
11.	Влияние темпов полового созревания на развитие физических качеств. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития ведущих двигательных способностей юных пловцов.
12.	Соппротивление волнообразования. Соппротивление формы. Сохранение механической энергии в системе движений пловца.
13.	Взаимосвязь показателей длины шага и темпа движений.
14.	Значение плавания для человека в его профессиональной и бытовой деятельности. Причины несчастных случаев на воде как проблема. Перспективы решения проблемы несчастных случаев на воде. Правила оказания помощи потерпевшему. Искусственное дыхание, его виды. Признаки утопления (смерти).
15.	Средства восстановления и стимуляции Работоспособности. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Фармакологическое обеспечение стимуляции работоспособности и восстановительных процессов Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки пловцов
16.	Оборудование бассейна на открытом водоеме. Типы бассейнов. Варианты конструкции бассейнов. Санитарно-гигиенические требования и требования техники безопасности
17.	Построение программ тренировочных занятий. Общие основы построения программ тренировочных занятий. Программы занятий спринтеров. Программы занятий пловцов, специализирующихся на средние дистанции. Программы занятий стайеров
18.	Заболевания и травматизм у пловцов. Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Болевые ощущения в области плечевого сустава. Болевые ощущения в области коленного сустава. Болезни уха. Заболевания глаз. Бронхоспазм, вызванный физической нагрузкой

Темы курсовых работ по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта. Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8, ОПК-13, ОПК-14, ОПК-15)

1. Роль игрового метода тренировки в развитии физических качеств у пловцов на стадии начальной базовой физической подготовки-
2. Использование тренажеров и тренажерных устройств для развития скоростно-силовых качеств у пловцов
3. Оптимизация методов развития общей выносливости пловцов вольным стилем -
4. Использование дополнительных факторов в процессе специальной подготовки пловцов
5. Состояние важнейших вегетативных функций и динамика гидродинамических показателей при плавании
6. Использование ластов как дополнительного средства при обучении спортивному плаванию
7. Использование интервального метода тренировки для развития быстроты и специальной выносливости пловцов
8. Контроль, управление и моделирование в спортивной тренировке пловцов
9. Исследование и совершенствование техники старта и поворота при плавании способом брасс
10. Методика одновременного обучения спортивным способам плавания-
11. Специальная силовая подготовка пловцов, специализирующихся способом брасс-
12. Развитие гибкости и быстроты у пловцов, специализирующихся способом баттерфляй
13. Оптимизация скоростно-силовой подготовки пловцов кролистов
14. Исследование влияния занятий плаванием на организм детей младшего школьного возраста
15. Рациональное соотношение средств общей и специальной физической подготовки пловцов на этапе начальной специализации

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

В ходе изучения дисциплины предусматриваются *текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация.*

**5.1. Оценочные материалы для текущего контроля.** Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания

*5.1.1. Вопросы по темам дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта. Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15)*

**Тема 1. Плавание как спортивно-педагогическая дисциплина.**

1. Плавание как вид спорта и предмет познания. Методические предпосылки развития теории спортивного плавания. Спортивное плавание как учебный предмет.

**Тема 2. Профессионально-педагогические мастерство тренера по плаванию**

2. Основное назначение специалиста, подготавливаемого на ИПП и ФСО по курсу специализации «Плавание».
3. Мотивационно-целевая сфера личности тренера.
4. Творческая деятельность тренера и повышение его профессиональной квалификации.
5. Эмоционально-волевая сфера личности и индивидуальный стиль работы тренера.

**Тема 3. Повышение спортивного мастерства (ПСМ).**

**Тема 4. Спортивно-педагогическое совершенствование (СПС).**

**Тема 5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС).**

**Тема 6. Плавание в типовой школьной программе, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ССК, планах НИР.**

6. Плавание в общеобразовательной школе.
7. Плавание в детско-юношеских спортивных школах(ДЮСШ), особенности развития плавания в стране на данном этапе.
8. Плавание в школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), цели и задачи.

**Тема 7. Влияние плавания на организм занимающихся.**

9. Оздоровительное значение плавания. Гигиеническое значение плавания. Лечебное плавание. Прикладное плавание.

**Тема 8. Основы техники спортивного плавания.**

10. Техника плавания как система движений. Техника спортивного плавания как система динамическая. Техника спортивного плавания как система целенаправленная и управляемая.
11. Понятие «техника спортивного плавания» и последовательность процесса совершенствования техники.
12. Опорные понятия биомеханики спортивного плавания. Гидростатическое равновесие тела пловца. Силы сопротивления воды при движении тела.

**Тема 9. Обучение технике спортивного плавания.**

13. Техника выполнения старта. Техника спортивных способов плавания. Техника выполнения поворотов.
14. Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения. Теоретические основы обучения двигательным действиям.
15. Задачи и этапы обучения. Организация и планирование обучения.
16. Динамика скорости передвижения пловца. Зависимость скорости плавания от темпа движений и длины шага.
17. Динамика показателей темпа. Взаимосвязь показателей длины шага и темпа движений.
18. Гидродинамические сопротивление как основная сила, тормозящая продвижение тела пловца. Возникновение сопротивления трения.
19. Кинематические характеристики движений пловца. Динамические характеристики движений пловца.
20. Возможности ног как движителя. Характер движений, траектории и ориентация опорных звеньев ног. Схема взаимодействия стопы с потоком во время удара при плавании кролем на спине и дельфином.

**Тема 10. Основы построения спортивной тренировки пловцов.**

21. Система спортивной подготовки пловцов. Единство педагогических и биологических аспектов спортивной тренировки.
22. Работоспособность пловца. Понятие о физической нагрузке и ее тренировочном эффекте.
23. Адаптация к физическим нагрузкам.
24. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Построение тренировочного процесса. Управление в процессе тренировки.

### **Тема 11. Физическая подготовка пловца.**

25. Скоростные способности пловца.
26. Выносливость пловца.
27. Подвижность в суставах и гибкость пловца.
28. Координационные способности.
29. Понятие силы и силовых способностей. Виды силовых способностей. Факторы, определяющие уровень проявления силовых способностей. Методы и средства развития силовых способностей. Планирование и контроль силовых нагрузок. Тестирование силовых способностей.
30. Понятие «скоростные способности». Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных способностей. Методы и средства развития скоростных способностей. Проявление скоростных нагрузок и контроль скоростных способностей
30. Понятие выносливости. Факторы, определяющие уровень проявления выносливости. Средства и методы развития выносливости. Развитие специальной соревновательной выносливости. Планирование и контроль нагрузки, направленные на развитие выносливости. Тестирование различных компонентов выносливости.
31. Понятие «подвижность в суставах». Активная и пассивная подвижность. Факторы, определяющие уровень подвижности в суставах. Методы и средства развития подвижности в суставах. Планирование нагрузок на развитие подвижности в суставах. Контроль за уровнем подвижности в суставах.
32. Координационные способности. Планирование нагрузок на развитие координационных способностей. Контроль за уровнем координационных способностей

### **Тема 12. Техническая и тактическая подготовленность пловца.**

33. Общая и специальная техническая подготовленность пловца. Средства и методы технической подготовки. Тактическая деятельность спортсмена.
34. Характеристика тактической подготовленности пловца. Взаимосвязь тактической подготовленности с другими видами подготовленности.

### **Тема 13. Многолетняя спортивная подготовка пловцов.**

35. Общие представления о системе многолетней подготовки юных пловцов. Цели и задачи многолетней спортивной подготовки. Факторы, определяющие ее рациональное построение.
36. Задачи и содержание этапов многолетней спортивной подготовки пловцов

### **Тема 14. Периодизация биологического развития детей и подростков.**

37. Механизмы регуляции роста и развития. Совершенствование спортивной подготовленности юных пловцов в процессе многолетней тренировки.

### **Тема 15. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.**

37. Модельные характеристики пловцов и выбор критериев спортивного отбора. Методика оценки спортивной перспективности и специальной подготовленности пловцов. Прогнозирование спортивной пригодности. Сроки и содержание этапов отбора.

### **Тема 16. Управление, контроль и оценка учебно-тренировочной работы по плаванию.**

38. Управление, контроль и оценка учебно-тренировочной работы по плаванию (эволюция развития). Средства управления учебно-тренировочной работой.

### **Тема 17. Питание в системе подготовки пловцов.**

39. Энергетические траты и суточная потребность в энергии у пловцов. Питание пловцов в различные периоды годичной подготовки. Особенности питания юных пловцов. Особенности питания женщин. Регулирование массы тела и питание.
40. Фармакологическое обеспечение подготовки пловцов

*Методические рекомендации по подготовке к устному опросу*

Для оценки составляющих компетенции при текущей аттестации используется балльно-рейтинговая система шкалы оценок. Для определения фактических оценок каждого показателя выставаются следующие баллы:

- результат, содержащий полный правильный ответ, полностью соответствующий требованиям критерия – 85 – 100 %;
- результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – более 75%) или ответ, содержащий незначительные неточности, т.е. ответ, имеющий незначительные отступления от требований критерия, – 75 – 84% от максимального количества баллов;
- результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – до 75%) или ответ, содержащий незначительные неточности, т.е. ответ, имеющий незначительные отступления от требований критерия – 60 -74 % от максимального количества баллов;
- результат, содержащий неполный правильный ответ, содержащий значительные неточности, ошибки (степень полноты ответа – менее 60%) – до 60 % от максимального количества баллов;
- неправильный ответ (ответ не по существу задания) или отсутствие ответа, т.е. ответ, не соответствующий полностью требованиям критерия, – 0 % от максимального количества баллов.

При подготовке к устному опросу следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

#### *Критерии оценивания при устном опросе*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
3 балла («отлично»)	Обучающийся: – полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий; – обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; – излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
2 балла («хорошо»)	Обучающийся: – дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, установленным для оценки «отлично», но допускает не более 2 негрубых ошибок, которые сам же исправляет, и не более 3 недочетов.
1 балл («удовлетворительно»)	Обучающийся: – обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий (допускает более 2 негрубых ошибок); – излагает материал непоследовательно, допускает более 3 недочетов.
0 баллов («неудовлетворительно»)	Обучающийся: – обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала (допускает грубые ошибки).

*Грубые ошибки:* неправильный ответ или пояснения к ответу на поставленный вопрос; неправильное определение базовых терминов по дисциплине.

*Негрубые ошибки:* неточный или неполный ответ на поставленный вопрос; при правильном ответе неумение самостоятельно или полно обосновать и проиллюстрировать его.

*Недочеты:* непоследовательность, неточность в языковом оформлении излагаемого.

Баллы (1-3) могут ставиться не только за единовременный ответ, но и за рассредоточенный во времени, т.е. за сумму ответов обучающегося на протяжении занятия.

*5.1.2. Оценочные материалы для выполнения рефератов по дисциплине дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта. Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15)*

1. Роль игрового метода тренировки в развитии физических качеств у пловцов на стадии начальной базовой физической подготовки
2. Использование тренажеров и тренажерных устройств для развития скоростно-силовых качеств у пловцов
3. Оптимизация методов развития общей выносливости пловцов вольным стилем
4. Использование дополнительных факторов в процессе специальной подготовки пловцов
5. Состояние важнейших вегетативных функций и динамика гидродинамических показателей при плавании
6. Использование ластов как дополнительного средства при обучении спортивному плаванию
7. Использование интервального метода тренировки для развития быстроты и специальной выносливости пловцов
8. Контроль, управление и моделирование в спортивной тренировке пловцов
9. Исследование и совершенствование техники старта и поворота при плавании способом брасс
10. Методика одновременного обучения спортивным способам плавания
11. Специальная силовая подготовка пловцов, специализирующихся способом брасс
12. Развитие гибкости и быстроты у пловцов, специализирующихся способом баттерфляй
13. Оптимизация скоростно-силовой подготовки пловцов кролистов
14. Исследование влияния занятий плаванием на организм детей младшего школьного возраста
15. Рациональное соотношение средств общей и специальной физической подготовки пловцов на этапе начальной специализации
16. Влияние различных средств восстановления после интенсивных тренировочных нагрузок у пловцов
17. Особенности общей и специальной физической подготовки пловцов дельфинов
18. Плавание как средство физического развития, физической подготовленности и оздоровления занимающихся
19. Обучение плаванию детей на основе предрасположенности к овладению плавательными навыками
20. Направленное развитие двигательно-координационных способностей пловцов при обучении способу баттерфляй
21. Прогнозирование спортивной перспективности пловцов-кролистов на основании показателей специальной силовой подготовленности
22. Формирование техники движений пловцов-бассистов в процессе многолетней подготовки
23. Исследование переноса двигательных навыков и его влияние на повышение уровня плавательной подготовленности занимающихся
24. Методика развития гибкости пловцов с использованием статистических упражнений растягивающего характера

25. Место плавания в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений.

*Требования к структуре, содержанию, методические рекомендации по написанию реферата*

В соответствии с Положением о рабочей программе дисциплины (модуля) по образовательным программам высшего образования в КБГУ, принятого УМС КБГУ 01 июня 2018 г. (протокол № 8) и утвержденного проректором по УР (<https://kbsu.ru/wp-content/uploads/2018/12/rpd01.pdf>) *реферат* – на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников; краткое изложение содержания научной работы, книги (или ее части), статьи с основными фактическими сведениями и выводами. Реферат является творческой исследовательской работой, основанной, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.

Реферат подготавливается и оформляется с учетом требований ГОСТ 7.32 -2001.

*Требования к структуре и содержанию реферата:*

Реферат, как правило должен содержать следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- текст реферата (основная часть);
- заключение;
- список использованных источников (список литературы);
- приложения (при необходимости).

Титульный лист реферата оформляется по требованиям, указанным ниже.

Содержание – перечень основных частей работы с указанием листов (страниц), на которых их помещают. Содержание должно отражать все материалы, представляемые к защите работы. Слово «Содержание» записывают в виде заголовка, симметрично тексту, с прописной буквы, без номера раздела. В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность, объект и предмет, цель и задачи исследования, описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования и структура работы. Заголовок «Введение» записывают симметрично тексту с прописной буквы.

В тексте реферата (основной части) излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать теме реферата и полностью ее раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка «ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ» в содержании реферата быть не должно. Текст реферата должен содержать адресные ссылки на научные работы, оформленные в соответствии с требованиями ГОСТ. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

Заключение должно содержать краткие выводы по результатам выполненной работы, оценку полноты решения поставленных задач, разработку рекомендаций по использованию результатов исследования.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми

библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20. Сведения об источниках приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1. ГОСТ 7.80. ГОСТ 7.82. 5.10.2. Список использованных источников должен включать библиографические записи на документы, ссылки на которые оформляют арабскими цифрами в квадратных скобках.

*Требования по оформлению реферата:*

1. Печатная форма – документ должен быть создан на компьютере, в программе Microsoft Word.

2. Объем реферата – не менее 10 страниц и не более 20 страниц машинописного текста (без учета титульного листа, списка ключевых слов, содержания, списка использованных источников и приложений). Распечатка производится на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.

3. Поля страницы: левое – 30 мм, правое, верхнее, нижнее поля – по 20 мм.

4. Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.

5. Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.

6. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Заголовок не подчеркивается. Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами. Каждый структурный элемент реферата начинается с новой страницы.

7. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.

8. Нумерация страниц начинается с титульного листа, но сам титульный лист не нумеруется. Используются арабские цифры. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек.

9. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска. Цитаты заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.

10. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

11. Титульный лист – в верхней части указывают полное название университета. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и научном руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

12. Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Все источники нумеруются и располагаются в определенном порядке:

- законы;
- постановления Правительства;
- другая нормативная документация;
- статистические данные;
- научные материалы;
- газеты и журналы;
- учебники;
- электронные ресурсы.

Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия. По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год

выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные. Ссылки на интернет-ресурсы в реферате правильно оформлять в соответствии с указаниями ГОСТ 7.82. Рекомендуется использовать при подготовке реферата не менее 5 источников.

13. В приложения рекомендуется включать материалы иллюстративного и вспомогательного характера. В приложения могут быть помещены: таблицы и иллюстрации большого формата; дополнительные расчеты. На все приложения в тексте работы должны быть даны ссылки. Приложения располагают в работе и обозначают в порядке ссылок на них в тексте. Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита, начиная с А, за исключением букв Ё, З, Й, О, Ч, Ь, Ы, Ъ. Например: «Приложение Б». Каждое приложение в работе следует начинать с нового листа (страницы) с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение» и его обозначения. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично тексту с прописной буквы отдельной строкой.

*Критерии оценивания при защите реферата*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
3 балла («отлично»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы работы;</li> <li>– логичность и последовательность в изложении материала в работе;</li> <li>– качество работы с зарубежными и отечественными источниками информации и данных, Интернет-ресурсами (актуальность источников, достаточность использованных источников для раскрытия темы работы);</li> <li>– правильность оформления работы (соответствие стандарту в представлении текста, ссылок, цитат, таблицы, графического материала и т.д.);</li> <li>– способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса, обоснованность выводов в работе;</li> <li>– работа представлена в срок;</li> <li>– способность к публичной коммуникации, получены обоснованные ответы на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя при защите работы.</li> </ul>
2 балла («хорошо»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствие содержания заявленной теме, незначительные отступления в тексте от темы работы;</li> <li>– незначительные нарушения в логичности и последовательности изложения материала в работе;</li> <li>– в целом достаточность и актуальность использованных зарубежных и отечественных источников информации и данных, Интернет-ресурсов для раскрытия темы реферата;</li> <li>– выполнены основные требования к оформлению работы (незначительные неточности и отступления от стандарта в представлении текста, ссылок, цитат, таблицы, графического материала и т.д.);</li> <li>– достаточный уровень проявленной способности к анализу и обобщению информационного материала, достаточная степень полноты обзора состояния вопроса и обоснованности выводов в работе;</li> <li>– работа представлена в срок, но с некоторыми недоработками;</li> <li>– неполные ответы (незначительные ошибки) на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя при</li> </ul>

	защите работы.
1 балл («удовлетворительно»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– имеются существенные отступления содержания от заявленной темы, значительные отступления в тексте от темы работы;</li> <li>– значительные нарушения в логичности и последовательности изложения материала в работе;</li> <li>– в целом недостаточность, неполная актуальность использованных зарубежных и отечественных источников информации и данных, Интернет-ресурсов для раскрытия темы реферата;</li> <li>– не выполнены основные требования к оформлению работы (значительные неточности и отступления от стандарта в представлении текста, ссылок, цитат, таблицы, графического материала и т.д.);</li> <li>– недостаточный уровень проявленной способности к анализу и обобщению информационного материала, тема освещена частично, отсутствуют выводы в работе;</li> <li>– работа представлена со значительным опозданием (более 1 недели), отсутствуют отдельные фрагменты работы;</li> <li>– неполные ответы со значительными ошибками на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя при защите работы.</li> </ul>
0 баллов («неудовлетворительно»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тема работы не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание ее содержания;</li> <li>– поставленные задачи не выполнены или выполнены их отдельные несущественные части;</li> <li>– работа не представлена.</li> </ul>

*5.1.3. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта. Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15)*

1. Гигиеническое значение плавания. Лечебное плавание. Прикладное плавание.
2. Игры и развлечения на воде при совершенствовании навыков плавания
3. Определения основных понятий и терминов: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, силы тяги.
4. Роль плавучести для плавания. Условия горизонтального равновесия. Сопротивление в плавании. Виды сопротивлений. Активное и пассивное сопротивление. Методы оценки сопротивления. Значение для техники плавания.
5. Периодизация биологического развития детей и подростков.
6. Система спортивной подготовки пловцов. Единство педагогических и биологических аспектов спортивной тренировки. Работоспособность пловца. Понятие о физической нагрузке и ее тренировочном эффекте. Адаптация к физическим нагрузкам. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Построение тренировочного процесса. Управление в процессе тренировки.
7. Развитие гибкости и подвижности в суставах, выполнение специальных упражнений пловца на суше и в воде. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха
8. Имитация гребковых движений в спортивных способах плавания, дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха.

9. Повышение функциональных возможностей занимающихся средствами и методами в родственных видах спорта, а также с целью активного отдыха.
10. Восстановление работоспособности занимающихся традиционными и нестандартными средствами, методами, приемами. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха.
11. Влияние темпов полового созревания на развитие физических качеств. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития ведущих двигательных способностей юных пловцов.
12. Сопротивление волнообразования. Сопротивление формы. Сохранение механической энергии в системе движений пловца.
13. Взаимосвязь показателей длины шага и темпа движений.
14. Значение плавания для человека в его профессиональной и бытовой деятельности. Причины несчастных случаев на воде как проблема. Перспективы решения проблемы несчастных случаев на воде.
15. Правила оказания помощи потерпевшему. Искусственное дыхание, его виды. Признаки утопления (смерти).
16. Средства восстановления и стимуляции
17. Работоспособности. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Фармакологическое обеспечение стимуляции работоспособности и восстановительных процессов Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки пловцов
18. Оборудование бассейна на открытом водоеме. Типы бассейнов. Варианты конструкции бассейнов. Санитарно-гигиенические требования и требования техники безопасности
19. Построение программ тренировочных занятий. Общие основы построения программ тренировочных занятий. Программы занятий спринтеров. Программы занятий пловцов, специализирующихся на средние дистанции. Программы занятий стайеров .
20. Заболевания и травматизм у пловцов. Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Болевые ощущения в области плечевого сустава. Болевые ощущения в области коленного сустава. Болезни уха. Заболевания глаз. Бронхоспазм, вызванный физической нагрузкой

*Методические рекомендации для выполнения заданий для самостоятельной работы обучающегося*

По результатам выполнения задания можно судить об уровне самостоятельности и активности обучающегося в учебном процессе.

Основные задачи самостоятельной работы:

- 1) закрепление полученных ранее теоретических знаний;
- 2) выработка навыков самостоятельной научно-исследовательской работы;
- 3) выяснение подготовленности обучающихся к будущей практической работе;
- 4) выявление способностей к научно-исследовательской и поисковой деятельности.

Выполнение заданий для самостоятельной работы необходимо для более полного освоения дисциплины и играет существенную роль в формировании профессиональных компетенций.

При подготовке заданий для самостоятельной работы необходимо придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить лекционный материал по теме, выносимой на конкретное занятие.
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных

документах, учебниках и дополнительной литературе.

*Критерии оценивания заданий для самостоятельной работы*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
4 балла («отлично»)	– обучающийся выполнил задание полностью, без ошибок и недочетов
3 балла («хорошо»)	– обучающийся в целом выполнил задание (более 2/3 работы), допускается наличие не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
1-2 балла («удовлетворительно»)	– задание выполнено не полностью (более 1/2, но менее 2/3 работы), допущены: не более одной грубой ошибки и двух недочетов; не более одной грубой и одной негрубой ошибки; не более трех негрубых ошибок и одного недочета
0 баллов («неудовлетворительно»)	– задание выполнено не полностью (менее 1/2 работы), число ошибок и недочетов превысило норму, установленную для оценки «удовлетворительно»

*Грубые ошибки:*

– незнание или неправильное применение правил, лежащих в основе выполнения задания или используемых в ходе его выполнения, неумение формировать выводы и обобщения.

*Негрубые ошибки:*

– нерациональный выбор правил, лежащих в основе выполнения задания или используемых в ходе его выполнения.

*Недочеты:*

– небрежное оформление заданий, опiski.

*5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля.*

*Рубежный контроль* осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится *три таких контрольных мероприятия по графику*.

В качестве форм рубежного контроля используется тестирование (письменное или компьютерное), проведение коллоквиума. На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

*5.2.1. Вопросы, выносимые на коллоквиум дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта. Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15)*

1. Плавание как вид спорта и предмет познания. Методические предпосылки развития теории спортивного плавания. Спортивное плавание как учебный предмет;
2. Основное назначение специалиста, подготавливаемого на ИПП и ФСО по курсу специализации «Плавание» ;
3. Мотивационно-целевая сфера личности тренера. Творческая деятельность тренера и повышение его профессиональной квалификации;
4. Эмоционально-волевая сфера личности и индивидуальный стиль работы тренера;
5. Повышение спортивного мастерства (ПСМ) ;
6. Спортивно-педагогическое совершенствование (СПС) ;
7. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС) ;

8. Плавание в общеобразовательной школе. Плавание в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), особенности развития плавания в стране на данном этапе;
9. Плавание в школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), цели и задачи;
10. Оздоровительное значение плавания. Гигиеническое значение плавания. Лечебное плавание. Прикладное плавание;
11. Физическая подготовка пловца. Понятие силы и силовых способностей. Виды силовых способностей;
12. Факторы, определяющие уровень проявления силовых способностей.
13. Методы и средства развития силовых способностей;
14. Планирование и контроль силовых нагрузок. Тестирование силовых способностей;
15. Понятие «скоростные способности». Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных способностей;
16. Методы и средства развития скоростных способностей;
17. Проявление скоростных нагрузок и контроль скоростных способностей;
18. Понятие выносливости. Факторы, определяющие уровень проявления выносливости;
19. Средства и методы развития выносливости;
20. Развитие специальной соревновательной выносливости. Планирование и контроль нагрузки, направленные на развитие выносливости;
21. Тестирование различных компонентов выносливости;
22. Понятие «подвижность в суставах». Активная и пассивная подвижность. Факторы, определяющие уровень подвижности в суставах;
23. Методы и средства развития подвижности в суставах;
24. Планирование нагрузок на развитие подвижности в суставах.
25. Контроль за уровнем подвижности в суставах;
26. Техника спортивного плавания как система динамическая. Техника спортивного плавания как система целенаправленная и управляемая;
27. Понятие «техника спортивного плавания» и последовательность процесса совершенствования техники;
28. Гидростатическое равновесие тела пловца. Силы сопротивления воды при движении тела;
29. Кинематические характеристики движений пловца. Динамические характеристики движений пловца;
30. Общее представление о системе многолетней подготовки юных пловцов;
31. Цели и задачи многолетней спортивной подготовки. Факторы, определяющие ее рациональное построение;
32. Периодизация биологического развития детей и подростков.
33. Механизмы регуляции роста и развития;
34. Совершенствование спортивной подготовленности юных пловцов в процессе многолетней тренировки;
35. Влияние темпов полового созревания на развитие физических качеств;
36. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития ведущих двигательных способностей юных пловцов;
37. Возможности ног как движителя. Характер движений, траектории и ориентация опорных звеньев ног;
38. Схема взаимодействия стопы с потоком волн при ударе при плавании кролем на спине и дельфином;
39. Гидродинамическое сопротивление как основная сила, тормозящая продвижение тела пловца;
40. Возникновение сопротивления трения. Сопротивление волнообразования;

41. Сопротивление формы. Сохранение механической энергии в системе движений пловца;
42. Динамика скорости передвижения пловца. Зависимость скорости плавания от темпа движений и длины шага;
43. Динамика показателей темпа. Взаимосвязь показателей длины шага и темпа движений;
44. Управление, контроль и оценка учебно-тренировочной работы по плаванию (эволюция развития) ;
45. Средства управления учебно-тренировочной работой.

#### *Методические рекомендации к подготовке к коллоквиуму*

При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума. Методические указания состоят из рекомендаций по изучению источников и литературы, вопросов для самопроверки и кратких конспектов ответа, относящихся к пунктам плана каждой темы. Это должно помочь обучающимся целенаправленно организовать работу по овладению материалом и его запоминанию. При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (2-3 человека). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, проверяет конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания.

#### *Критерии оценивания при коллоквиуме*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
5-6 баллов («отлично»)	<p>Ответы получены 80-100% заданных вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий;</li> <li>– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>– излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</li> </ul>
3-4 балла («хорошо»)	<p>Ответы даны на 60-80% заданных вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, установленным для оценки «отлично», но допускает не более 2 негрубых ошибок, которые сам же исправляет, и не более 2 недочетов.</li> </ul>
1-2 балл («удовлетворительно»)	<p>Ответы даны на 40-60% вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий (допускает более 2 негрубых ошибок);</li> <li>– излагает материал непоследовательно, допускает более 2</li> </ul>

	недочетов.
0 баллов («неудовлетворительно»)	Ответы даны менее чем на 40% вопросов. Обучающийся: – обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала (допускает грубые ошибки).

*Грубые ошибки:* неправильный ответ или пояснения к ответу на поставленный вопрос; неправильное определение базовых терминов по дисциплине.

*Негрубые ошибки:* неточный или неполный ответ на поставленный вопрос; при правильном ответе неумение самостоятельно или полно обосновать и проиллюстрировать его.

*Недочеты:* непоследовательность, неточность в языковом оформлении излагаемого.

**5.2.2. Оценочные материалы для проведения тестирования (образцы тестовых заданий) по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта. Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15)**

Фонд тестовых заданий - система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося – по каждому предмету имеются в базе КБГУ

***Полный перечень тестовых заданий по дисциплине представлен в ЭОИС – <http://open.kbsu.ru/moodle/course/view.php?id=4523>***

*Образцы тестовых заданий по дисциплине*

F1: Теория и методика избранного вида спорта (плавание)

F2: Бажев А.З.

I: ТЗ 5

S: Год включения в программу олимпийских игр плавания способом баттерфляй:

-: 1908

-: 1960

+: 1956

-: 1972

I: ТЗ 6

S: Первый рекордсмен мира в плавании баттерфляем на 100 м:

-: Б. Йорзик

-: Ш. Манн

+: Д. Тумпек

-: В. Кузьмин

-: К. Берри

I: ТЗ 7

S: Год включения в программу Олимпийских игр плавания способом брасс:

-: 1908

-: 1952

-: 1912

-: 1980

+: 1904

I: ТЗ 8

S: Первый в истории советского плавания олимпийский чемпион в брассе

####.

+: Юничев

I: ТЗ 9

S: Способ, который не применяется в спортивном плавании ###.

+: на боку

I: ТЗ 10

S: Год создания всемирной организации по плаванию (ФИНА):

-: 1896

-: 1912

+: 1908

-: 1889

-: 1924

I: ТЗ 11

S: Декрет, после октябрьской революции, повлиявший на развитие плавания, о ...:

-: мире

-: земле

+: всеобуче

-: труде

-: свободе

-: культуре

I: ТЗ 12

S: Всемирная спортивная организация по плаванию сокращенно называется:

-: ФИБА

+: ФИНА

-: УЕФА

-: ФИВБ

I: ТЗ 13

S: Год включения плавания в программу Олимпийских игр:

-: 1908

-: 1920

-: 1886

+: 1896

-: 1956

-: 1980

I: ТЗ 14

S: Год включения в программу Олимпийских игр плавания способом на спине:

-: 1904

-: 1908

+: 1900

-: 1956

-: 1980

-: 1988

I: ТЗ 16

S: В Древней Греции одним из основных средств физического воспитания являлись:

-: прыжки

-: метание копья

-: борьба

+: плавание  
-: фехтование

I: ТЗ 19

S: Страна, в которой в 1869 году возникла первая в мире спортивная организация пловцов:

-: Франция  
-: Германия  
+: Англия  
-: Новая Зеландия  
-: Италия  
-: Австрия  
-: Россия

I: ТЗ 20

S: Место, где в 1889 году состоялась первая крупная международная встреча по плаванию:

-: Лондон  
-: Берлин  
+: Будапешт  
-: Москва  
-: Париж  
-: Санкт-Петербург

Фонд тестовых заданий - система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося – по каждому предмету имеются в базе КБГУ

#### *Методические рекомендации к тестированию*

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию обучающемуся необходимо:

1. Готовясь к тестированию, проработать информационный материал по дисциплине, получить консультацию преподавателя по вопросу выбора учебной литературы;
2. Выяснить все условия тестирования заранее: сколько тестов будет предложено; сколько времени отводится на тестирование; какова система оценки результатов и т.д.
3. При работе с тестами, необходимо внимательно и до конца прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
4. В процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант;
5. Если встретился трудный вопрос, не следует тратить много времени на него, лучше перейти к другим тестам и вернуться к трудному вопросу в конце.
6. Обязательно следует оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

#### *Критерии оценивания по тестовым заданиям*

Предел длительности контроля	30 мин
Предлагаемое количество заданий из одного контролируемого подраздела	30 тестовых заданий
Критерии оценки	% верно выполненных тестовых заданий

«4 балла», если	76-100
«3 балла», если	51-75
«2 балла», если	26-50
«1 балл», если	11-25
«0 баллов», если	0-10

### **5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Осуществляется в конце семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта. Плавание» в виде проведения зачетов и экзамена.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме, и в форме тестирования. На промежуточную аттестацию отводится до 25 баллов.

**5.3.1. Вопросы к экзамену по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта. Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15)**

1. Спортивное плавание как учебный предмет
2. Влияние плавания на организм занимающихся
3. Лечебное плавание
4. Гигиеническое значение плавания
5. Прикладное плавание.
6. Техника спортивного плавания как система динамическая
7. Техника спортивного плавания как система целенаправленная и управляемая.
8. Понятие «техника спортивного плавания» и последовательность процесса совершенствования техники.
9. Закономерности рациональной техники гребковых движений ногами.
10. Взаимодействие сил при статическом и динамическом плавании
11. Анализ движения рук и ног в облегченных способах плавания
12. Координация движений в облегченных способах плавания
13. Анализ движения рук и ног в плавании кролем на спине
14. Анализ движения рук и ног в плавании кролем на груди
15. Координация движений в плавании кролем на груди
16. Анализ движения рук и ног в плавании способом брасс
17. Координация движений в плавании способом брасс
18. Средства и методы технической подготовки пловца
19. Характеристика тактической подготовленности пловца.
1. Опорные понятия биомеханики спортивного плавания
2. Гидростатическое равновесие тела пловца
3. Силы сопротивления воды при движении тела.
4. Кинематические характеристики движений пловца.
5. Динамические характеристики движений пловца.
6. Общее представление о системе многолетней подготовки юных пловцов.
7. Цели и задачи многолетней спортивной подготовки.
8. Факторы, определяющие ее рациональное построение.
9. Периодизация биологического развития детей и подростков.

10. Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца.
11. Гидродинамическое сопротивление как основная сила, тормозящая продвижение тела пловца
12. Возникновение сопротивления трения. Сопротивление волнообразования. Сопротивление формы.
13. Сохранение механической энергии в системе движений пловца.
14. Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
15. Динамика скорости передвижения пловца.
16. Зависимость скорости плавания от темпа движений и длины шага.
17. Динамика показателей темпа. Взаимосвязь показателей длины шага и темпа движений
18. Управление, контроль и оценка учебно-тренировочной работы по плаванию (эволюция развития).
19. Средства управления учебно-тренировочной работой.
20. Общая и специальная техническая подготовленность пловца.
21. Тактическая деятельность спортсмена. Характеристика тактической подготовленности пловца.
22. Взаимосвязь тактической подготовленности с другими видами подготовленности.
23. Общие представления о системе многолетней подготовки юных пловцов.
24. Цели и задачи многолетней спортивной подготовки.
25. Факторы, определяющие ее рациональное построение.
26. Задачи и содержание этапов многолетней спортивной подготовки пловцов
27. Механизмы регуляции роста и развития.
28. Совершенствование спортивной подготовленности юных пловцов в процессе многолетней тренировки.
29. Модельные характеристики пловцов и выбор критериев спортивного отбора.
30. Методика оценки спортивной перспективности и специальной подготовленности пловцов.
31. Прогнозирование спортивной пригодности.
32. Сроки и содержание этапов отбора.
33. Управление, контроль и оценка учебно-тренировочной работы по плаванию (эволюция развития)
34. Средства управления учебно-тренировочной работой
35. Энергетические траты и суточная потребность в энергии у пловцов.
36. Питание пловцов в различные периоды годичной подготовки.
37. Особенности питания юных пловцов
38. Особенности питания женщин
39. Регулирование массы тела и питание пловцов
40. Фармакологическое обеспечение подготовки пловцов

*Методические рекомендации:*

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оцениваются в дальнейшем по 100-балльной шкале в соответствии с Балльно-рейтинговой системой. Согласно данной системе на экзамен отводится до 30 баллов.

Результаты экзамена – **промежуточная аттестация** – оцениваются по принципу по четырехбалльной системе: «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично» и положительная оценка заносится в зачетную книжку.

Оценка «отлично» ставится если: ответы на поставленные вопросы в билете излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Делаются обоснованные выводы.

Оценка 5 («отлично») ставится студентам, которые при ответе:

- обнаруживают всестороннее систематическое и глубокое знание программного материала;
- демонстрируют знание современной учебной и научной литературы;
- способны творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;
- владеют понятийным аппаратом;
- демонстрируют способность к анализу и сопоставлению различных подходов к решению заявленной в билете проблематики.

Оценка «хорошо» ставится, если ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Материал излагается уверенно. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер.

Оценка 4 («хорошо») ставится студентам, которые при ответе:

- обнаруживают твёрдое знание программного материала;
- усвоили основную и наиболее значимую дополнительную литературу;
- способны применять знание теории к решению задач профессионального характера;
- допускают отдельные погрешности и неточности при ответе.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если допускаются нарушения в последовательности изложения. Демонстрируются поверхностные знания вопроса. Имеются затруднения с выводами. Допускаются нарушения норм литературной речи.

Оценка «удовлетворительно» предполагает ответ только в рамках лекционного курса. Как правило, такой ответ краток, приводимые формулировки являются недостаточно четкими, в ответах допускаются неточности. Положительная оценка может быть поставлена при условии понимания студентом сущности основных категорий по рассматриваемому и дополнительным вопросам.

Оценка 3 («удовлетворительно») ставится студентам, которые при ответе:

- в основном знают программный материал в объёме, необходимом для предстоящей работы по профессии;
- в целом усвоили основную литературу;
- допускают существенные погрешности в ответе на вопросы экзаменационного билета.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний. Имеются заметные нарушения норм литературной речи.

Оценка «неудовлетворительно» предполагает, что студент не разобрался с основными вопросами изученных в процессе обучения курсов, не понимает сущности процессов и явлений, не может ответить на простые. Оценка «неудовлетворительно» ставится также студенту, списавшему ответы на вопросы и читающему эти ответы экзаменатору, не отрываясь от текста, а просьба объяснить или уточнить прочитанный таким образом материал по существу остается без ответа.

Оценка 2 («неудовлетворительно») ставится студентам, которые при ответе:

- обнаруживают значительные пробелы в знаниях основного программного материала;
- допускают принципиальные ошибки в ответе на вопросы экзаменационного билета;
- демонстрируют незнание теории и практики психологии.

**Оценки объявляются в день проведения экзамена.**

*5.3.2. Вопросы к зачету по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта. Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15)*

1. Развитие плавания в настоящее время за рубежом
2. Развитие плавания в СНГ на современном этапе
3. Развития плавания в России на современном этапе
4. Государственные постановления о развитии плавания
5. Взаимодействие сил при статическом и динамическом плавании

6. Анализ движения ног в облегченных способах плавания
7. Анализ движения рук в облегченных способах плавания
8. Координация движений в облегченных способах плавания
9. Анализ движения ног в плавании кролем на спине.
10. Анализ движения рук в плавании кролем на спине
11. Координация движений в плавании кролем на спине
12. Анализ движения ног в кроле на груди
13. Анализ движения рук в кроле на груди
14. Координация движений в плавании кролем на груди
15. Анализ движения ног в плавании брассом.
16. Анализ движения рук в плавании брассом.
17. Координация движений в плавании брассом.
18. Анализ движения ног в плавании дельфином.
19. Анализ движения рук в плавании баттерфляем
20. Координация движений в плавании баттерфляем
1. Анализ техники комплексного плавания
2. Анализ техники ныряния в длину.
3. Анализ техники ныряния в глубину
4. Оказание помощи пострадавшему в воде.
5. Анализ техники способов искусственного дыхания.
6. Техника безопасности на занятиях плаванием.
7. Оздоровительное значение плавания
8. Гигиеническое значение плавания.
9. Спортивное значение плавания.
10. Прикладное значение плавания.
11. Специальные упражнения пловцов на суше
12. Анализ подготовительных упражнений для освоения с водой.
13. Обучение облегченным способом плавания.
14. Применение целостного метода обучения в плавании.
15. Использование расчлененного метода Последовательное обучение спортивным способам плавания.
16. Параллельное обучение спортивным способам плавания.
17. Одновременное обучение спортивным способам плавания.
18. Методические приемы, используемые при обучении плаванию.
19. Методика обучения плаванию кролем на спине.
20. Методика обучения плаванию кролем на груди.
21. Методика обучения плаванию баттерфляем.
22. Методика обучения плаванию брассом.
23. Педагогический контроль на занятиях плаванием.
24. Самоконтроль пловца.
25. Спортивный отбор в плавании.
26. Методы спортивной тренировки в плавании.
27. Равномерный метод спортивной тренировки в плавании.
28. Переменный метод спортивной тренировки в плавании.
29. Интервальный метод спортивной тренировки в плавании.
30. Контрольный метод спортивной тренировки в плавании
31. Методика развития силовых показателей пловца
32. Методика развития скоростных показателей пловца
33. Методика развития выносливости пловца
34. Методика развития ловкости пловца
35. Методика развития гибкости и подвижности в суставах
36. Методика обучения плаванию в дошкольном возрасте

37. Методика обучения плаванию в младшем школьном возрасте
38. Методика обучения плаванию в среднем школьном возрасте.
39. Методика обучения плаванию учащихся колледжа
40. Особенности методики обучения плаванию студентов вузов.
41. Особенности методики обучения плаванию в пожилом возрасте
42. Использование игр и развлечений при обучении плаванию
43. Использование игр и развлечений в тренировке пловца
44. Избирательная направленность тренировки по плаванию
45. Комплексная направленность тренировки по плаванию
46. Интегральная направленность тренировки по плаванию
47. Направленность тренировки по плаванию среди детей
48. Направленность тренировки по плаванию среди подростков
49. Направленность тренировки по плаванию среди молодежи
50. Направленность тренировки по плаванию среди взрослых
51. Организация спортивной тренировки по плаванию у школьников
52. Организация спортивной тренировки по плаванию у взрослых

*Методические рекомендации:*

Для оценки составляющих компетенции при текущей аттестации используется балльно-рейтинговая системы шкала оценок. Для определения фактических оценок каждого показателя выставляются следующие баллы:

- результат, содержащий полный правильный ответ, полностью соответствующий требованиям критерия – 85 – 100 %;
- результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – более 75%) или ответ, содержащий незначительные неточности, т.е. ответ, имеющий незначительные отступления от требований критерия, – 75 – 84% от максимального количества баллов;
- результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – до 75%) или ответ, содержащий незначительные неточности, т.е. ответ, имеющий незначительные отступления от требований критерия – 60 -74 % от максимального количества баллов;
- результат, содержащий неполный правильный ответ, содержащий значительные неточности, ошибки (степень полноты ответа – менее 60%) – до 60 % от максимального количества баллов;
- неправильный ответ (ответ не по существу задания) или отсутствие ответа, т.е. ответ, не соответствующий полностью требованиям критерия, – 0 % от максимального количества баллов;

Результаты зачета – **промежуточная аттестация** – оцениваются по принципу «зачет» или «незачет» и заносятся в зачетную книжку.

- Зачет ставится: глубокое усвоение программного материала, логически стройное его изложение, дискуссионность данной проблематики, умение связать теорию с возможностями ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения, владение методологией и методиками исследований, методами моделирования; твердые знания программного материала, допустимы несущественные неточности в ответе на вопрос, правильное применение теоретических положений при решении вопросов и задач, умение выбирать конкретные методы решения сложных задач, используя методы сбора, расчета, анализа, классификации, интерпретации данных, самостоятельно применяя математический и статистический аппарат; знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, умение решать простые задачи на основе базовых знаний и заданных алгоритмов действий, испытывать затруднения при решении практических задач;

- «Незачет» ставится: незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оцениваются в дальнейшем по 100-балльной шкале в соответствии с Балльно-рейтинговой системой.

Контроль по дисциплине осуществляется в соответствии с учебным планом образовательной программы и в соответствии с действующим Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов КБГУ: коллоквиум, посещаемость, реферат, зачет, экзамен.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о подготовленности студента на каждом занятии. Текущий контроль (рейтинг, контрольные точки) - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы в определенные сроки. В наличии имеются тестовые материалы в формате АСТ/DOC по дисциплине, подготовленные в соответствии с «Требованиями к составлению банка тестовых заданий» и переданные в Центр тестирования профессионального образования КБГУ для эксплуатации. Форма итогового контроля: зачеты и экзамены.

*5.4. Контроль курсовых работ (проектов) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта. Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-4; ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15)*

#### *Этапы выполнения курсовой работы*

№	Содержание этапа
1.	Обзор литературы, обоснование актуальности, практической значимости, цели работы, объект исследования, предмет исследования, рабочая гипотеза
2.	Теоретическая часть (экспериментальная часть, расчетная часть, аналитическая часть, моделирование)
3.	Представление результатов

#### *Методические рекомендации по оформлению курсовых работ*

Курсовая работа выполняется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210 x 297 мм). Иллюстрированный материал (таблицы, схемы, диаграммы и т.п.) при необходимости можно выполнять на листах большего формата.

Текст печатается полуторным интервалом нормальным шрифтом черного цвета. Размер шрифта – 14 (Times New Roman). Межстрочный интервал – 1,5.

Предусматриваются следующие размеры полей (с отклонениями в пределах + 2 мм): левое – 30 мм; правое – 10 мм; верхнее – 20 мм; нижнее - 20 мм.

Рекомендуется производить выравнивание текста по ширине.

Абзацы в тексте начинаются отступом от левого поля. Отступ равен 1 см.

Опечатки, опiski в тексте можно исправлять подчисткой или корректором. На место исправленное место вписываем текст от руки черной пастой или тушью. Если исправленный текст составляет часть страницы, то на это место можно наклеить бумагу с исправленным текстом.

На одной странице допускается не более двух исправлений, сделанных от руки.

Повреждение листов, помарки и следы не полностью удаленного прежнего текста не допускаются.

Объем курсовой работы:

2 курс – 25-30 страниц;

Нумерация начинается с титульного листа. На титульном листе и оглавление номер страницы не ставится. Первая цифра ставится на введении. Это обычно 3 или 4. Номер страницы проставляется в правом верхнем углу без точки в конце. Страницы текста курсовой работы нумеруются арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Иллюстрации, схемы, таблицы, рисунки, расположенные на отдельных листах, нумеруются в общем порядке.

Оглавление расположено на 2 странице. Заголовки оглавления должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать или давать их в другой формулировке и последовательности по сравнению с заголовками в тексте нельзя. Все заголовки начинают с прописной буквы без точки в конце. Последнее слово каждого заголовка соединяют отточием с соответствующим ему номером страницы в правом столбце оглавления. В оглавление не включают титульный лист.

Наименования структурных элементов «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ», «ПРИЛОЖЕНИЕ» служат заголовками структурных элементов курсовой работы.

Слово «Глава» в заголовке не пишется.

В заголовках нужно по возможности избегать узкоспециальных терминов, сокращений, аббревиатур, математических формул.

Заголовки и подзаголовки на странице могут располагаться центральным (посередине текста) или фланговым (непосредственно от левого поля) способом.

Заголовки подразделов и пунктов следует начинать с абзацного отступа. Заголовок пишется прописными буквами, подзаголовок – строчными, с первой прописной. В конце не ставится точка и не подчеркивается. Если заголовок включает несколько предложений, их разделяют точками. Переносы слов в заголовках и подзаголовках не делаются.

Главы следует начинать с новой страницы.

Заголовки подразделов, пунктов и подпунктов не должны печататься в конце листа – необходимо, чтобы за ними следовало минимум три строки текста.

Главы, разделы, подразделы, пункты, подпункты нумеруются арабскими цифрами. Главы (разделы) нумеруются в пределах основной части работы арабскими цифрами (1, 2, 3 и т.д.). Пункты нумеруются в пределах каждой главы (раздела) и подраздела. Номер пункта состоит из номера главы (раздела), порядкового номера подраздела или подпункта, разделенных точкой (например, 1.1, 1.2 или 1.1.1, 1.1.2 и т.д.).

Если глава (раздел) состоит из одного пункта, он также нумеруется. Если текст подразделяется только на пункты, они нумеруются порядковыми номерами в пределах работы.

В конце обозначения номера главы (раздела), пункта, подпункта точку не ставят, оставляют один пробел между последней цифрой номера и первой буквой.

Между заголовками структурных элементов диплома и глав основной части, заголовком первого пункта ставится два интервала. Пункты и подпункты основной части текста печатаются с абзацного отступа.

Все иллюстрации должны быть выполнены в одном стиле. Иллюстрации размещаются сразу после первой ссылки на них в тексте. Каждая иллюстрация должна сопровождаться содержательной подписью и нумероваться. Иллюстрации могут иметь сквозную нумерацию или нумероваться в пределах одной главы. При большом количестве иллюстраций их помещают по порядку номеров в конце работы (в приложении). В случае, когда нумерация рисунков осуществляется в пределах одной главы, то номер рисунка должен состоять из номера главы (раздела) и порядкового номера рисунка, разделенных точкой, например: рис. 2.1 (первый рисунок второй главы). Подпись под иллюстрацией пишется с прописной буквы в одну строку вслед за номером. В конце подписи точку не ставят.

Все таблицы нумеруются арабскими цифрами в пределах всего текста. В пределах работы используют только одну форму нумерации, сквозную или в пределах раздела (см. нумерация рисунков). Слово «таблица» пишется без кавычек строчными буквами (первая буква - прописная) в правом верхнем углу с указанием порядкового номера, например: Таблица 1. Знак № и точку в конце нумерационного заголовка не ставят. Если в работе одна таблица, то её не нумеруют.

При ссылке в тексте на источники нужно писать порядковый номер источника в списке использованных источников. Порядковый номер источника заключается в квадратную скобку. Если ссылаетесь на конкретную страницу данного источника, то эта страница тоже указывается. Например: [9], [9, с. 123].

Приложения помещаются после списка использованных источников в порядке их упоминания в тексте. В приложения входят различные таблицы, графики и т.п. Каждое приложение надо начинать с новой страницы. Приложения имеют общую с остальной частью работы сквозную нумерацию страниц.

Заголовок «ПРИЛОЖЕНИЕ» пишется в верхнем правом углу. Все приложения нумеруются, например: ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Если приложение одно, то его не нумеруют.

## **6.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Таблица 7. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Виды оценочного материала
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения.</li> <li>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;</li> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> </ul>	<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №1-40).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов - докладов (раздел 5.1.2, №1-25).</p> <p>Оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1, №1-45).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2).</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- терминологию и классификацию плавания;</li> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию;</li> <li>- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания;</li> <li>- правила и организация соревнований в плавании;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в плавании;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС.</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;</li> <li>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;</li> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания;</li> </ul>	<p><i>полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a></i></p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, № 1 – 40, №2-52).</p> <p>5.4. Оценочные материалы для написания курсовой работы, № 1-15</p>
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию;</li> <li>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li> </ul> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</li> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений; -планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>	
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»;</li> <li>- критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);</li> <li>- научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС; - особенности детей , одаренных в ИВС;</li> <li>- методики массового и индивидуального отбора в ИВС.</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <p>ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</p>	<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №1-40).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов - докладов (раздел 5.1.2, №1-25).</p> <p>Оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1, №1-45).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;</li> <li>- определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека;</li> <li>- определять показатели и критерии начального отбора в ИВС;</li> <li>- интерпретировать результаты тестирования в ИВС;</li> <li>- использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию</li> </ul> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;</li> <li>- проведения оценки функционального состояния человека;</li> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС;</li> <li>- выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>- проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.</li> </ul>	<p>(раздел 5.2.2). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, № 1 – 40, №2-52). 5.4. Оценочные материалы для написания курсовой работы, № 1-15</p>
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития и современное состояние плавания, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в плавании;</li> <li>- цель, задачи и содержание курса плавания;</li> <li>- технику спортивных дисциплин (упражнений) в плавании;</li> <li>- средства и методы техникой и тактической подготовки в плавании;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в плавании;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в плавании;</li> <li>- воспитательные возможности занятий плавания;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по плаванию;</li> <li>- специфику деятельности специалиста по плаванию в различных сферах физической культуры и спорта</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей</li> </ul>	<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №1-40). Оценочные материалы для выполнения рефератов - докладов (раздел 5.1.2, №1-25). Оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1, №1-45). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2). Оценочные материалы для промежуточной аттестации</p>

	<p>организации, возрастных особенностей занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию плавания;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития плавания;</li> <li>- показывать основные двигательные действия плавания, специальные и подводные упражнения;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в плавании;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольноизмерительными приборами на занятиях по ИВС;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию.</li> </ul> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в плавании;</li> <li>- владения техникой плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по плаванию;</li> <li>- проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося</li> </ul>	<p>(раздел 5.3, № 1 – 40, №2-52).</p> <p>5.4. Оценочные материалы для написания курсовой работы, № 1-15</p>
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационноценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта;</li> <li>- место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта;</li> <li>- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;</li> <li>- составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах;</li> <li>- значения и особенности приёма витаминно-</li> </ul>	<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №1-40).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов - докладов (раздел 5.1.2, №1-25).</p> <p>Оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1, №1-45).</p> <p>Оценочные материалы для</p>

	<p>минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- понятие «пищевой статус».</p> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;</li> <li>-определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;</li> <li>- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;</li> <li>- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;</li> <li>- формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих</li> </ul> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- применения методик оценки физического развития детей и подростков;</li> <li>- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся;</li> <li>- проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх;</li> <li>- совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов;</li> <li>- организации встреч обучающихся с известными спортсменами;</li> <li>- использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и</li> </ul>	<p>проведения тестирования (раздел 5.2.2). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, № 1 – 40, №2-52). 5.4. Оценочные материалы для написания курсовой работы, № 1-15</p>
--	--	---

	спортом.	
ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены;</li> <li>- основные разделы гигиенической науки и их содержания;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором;</li> <li>- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;</li> <li>- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;</li> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий плаванием</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств плавания;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по плаванию</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);</li> <li>- оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;</li> <li>- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного</li> </ul>	<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №1-40).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов - докладов (раздел 5.1.2, №1-25).</p> <p>Оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1, №1-45).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, № 1 – 40, №2-52).</p> <p>5.4. Оценочные материалы для написания курсовой работы, № 1-15</p>

	<p>инвентаря;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря. <i>Имеет опыт</i></li> <li>- измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</li> <li>- использования специальной аппаратуры и инвентаря;</li> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию.</li> </ul>	
ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте;</li> <li>- международные антидопинговые правила и стандарты;</li> <li>- антидопинговое законодательство Российской Федерации;</li> <li>- содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий;</li> <li>- международные этические нормы в области противодействия применению допинга;</li> <li>- планы антидопинговых мероприятий.</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ;</li> <li>- осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории;</li> <li>- планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению;</li> <li>- изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ;</li> </ul>	<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №1-40).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов - докладов (раздел 5.1.2, №1-25).</p> <p>Оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1, №1-45).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2).</p> <p>Оценочные материалы для</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ;</li> <li>- разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.</li> </ul> <p><i>Имеет опыт</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия;</li> <li>- проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц;</li> <li>- изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте;</li> <li>- изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте;</li> <li>- анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам;</li> <li>- разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.</li> </ul>	<p>промежуточной аттестации (раздел 5.3, № 1 – 40, №2-52).</p> <p>5.4. Оценочные материалы для написания курсовой работы, № 1-15</p>
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;</li> <li>- положение или регламент и расписание спортивных соревнований;</li> <li>- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;</li> <li>- способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие</li> </ul>	<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №1-40).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов - докладов (раздел 5.1.2, №1-25).</p> <p>Оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1, №1-45).</p> <p>Оценочные материалы для проведения</p>

	<p>ответственность за такое противоправное влияние; - антидопинговое законодательство Российской Федерации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по плаванию, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения;</li> <li>- виды и организацию соревнований в плавании;</li> <li>- состав судейской коллегии по плаванию и функции отдельных спортивных судей.</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера</li> <li>- организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по плаванию; - определять справедливость судейства;</li> <li>- применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе;</li> <li>- использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов.</li> </ul> <p><i>Имеет опыт</i> - подготовки положения о соревновании;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников;</li> <li>- составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;</li> <li>- участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия;</li> <li>- участия в судействе спортивных соревнований по плаванию</li> </ul>	<p>тестирования (раздел 5.2.2). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, № 1 – 40, №2-52). 5.4. Оценочные материалы для написания курсовой работы, № 1-15</p>
ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;</li> <li>- систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту;</li> <li>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей</li> </ul>	<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №1-40). Оценочные материалы для выполнения рефератов - докладов (раздел 5.1.2, №1-25).</p>

	<p>деятельность в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;</li> <li>- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по плаванию;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в плавании.</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;</li> <li>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- анализировать проведенные занятия по плаванию для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;</li> <li>- анализировать проведенные занятия по плаванию для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</li> </ul> <p><i>Имеет опыт</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств плавания;</li> <li>- разработки методического обеспечения тренировочного процесса;</li> <li>- планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.</li> </ul>	<p>Оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1, №1-45).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, № 1 – 40, №2-52).</p> <p>5.4. Оценочные материалы для написания курсовой работы, № 1-15</p>
ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю строительства спортивных сооружений;</li> <li>- классификацию спортивных сооружений;</li> <li>- особенности спортивных сооружений для различных видов спорта;</li> <li>- состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность;</li> <li>- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;</li> </ul>	<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №1-40).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов - докладов (раздел</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- параметры и оборудование различных спортивных объектов;</li> <li>- расположение зрительских мест на трибунах;</li> <li>- устройство и классификации плавательных бассейнов;</li> <li>- устройство спортсооружений для инвалидов;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в плавании;</li> <li>- способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории;</li> <li>- разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование;</li> <li>- использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта и плаванию;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.</li> </ul> <p><i>Имеет опыт</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по плаванию с использованием инвентаря и оборудования;</li> <li>- участия в судействе соревнований по плаванию;</li> <li>- составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;</li> <li>- проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря.</li> </ul>	<p>5.1.2, №1-25). Оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1, №1-45). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, № 1 – 40, №2-52). 5.4. Оценочные материалы для написания курсовой работы, № 1-15</p>
--	---	---

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить:

- Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
- Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий
- Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
- Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни
- Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику

- травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
- Способен проводить работу по предотвращению применения допинга
- Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта
- Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса
- Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### *7.1. Основная литература*

1. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1 [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2012. 480 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/11820>.
2. Спортивное плавание : путь к успеху . Книга 2 [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2012. — 544 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/11821>
3. Плавание: методические рекомендации [Электронный ресурс] : метод. рек. - Электрон. дан. - Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. - 60 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/76590>.
4. Плавание: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов 1 курса [Электронный ресурс] : метод. рек. — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. — 60 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/90977>.
5. Петрова, Н.Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. — Электрон. дан. — Москва : , 2013. — 148 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97565>.
6. Плавание: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — Орел : , 2016. — 40 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97716>.
7. Давыдов, В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты): монография [Электронный ресурс] : монография / В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 384 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51778>.

### *7.2. Дополнительная литература*

1. Викулов А.Д. Плавание : Учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по спец. 022300 Физ. культура и спорт: Рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Викулов Александр Демьянович. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 367 с.: ил.
2. Бакшеев М.Д. Структура многолетней подготовки пловцов / М.Д. Бакшеев Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики плавания. -Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 35 с.: ил.
3. Литванов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика по базовым видам спорта: Плавание. Изд. «Академия», 2013. – 272 с.

4. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание : Первые шаги в спорте / Булгакова Нина Жановна. - М.: АСТ: Астрель, 2002. - 159 с.: ил.
5. Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Плавание. Игровой метод обучения. Издательство: Терра-Спорт, 2009. – 48 с.
6. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. 2007.
7. Ситников М. В. Самоучитель плаванию. М. – 2007.
8. Педролетти Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. Издательство: Феникс, 2006 г. – 176 с.
9. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детских-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: Кашкин А.А. Попов О.И. Смирнов В.В. Издательство: Советский спорт. 2004. – 216 с.
10. Плавание / ред. Платонов В.Н. - Киев: Олимп. лит., 2000. - 495 с.: ил.
11. Спортивное плавание : учеб. для вузов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и туризму / ред. Булгакова Н.Ж. - М.: ФОН, 2006. - 429 с.: ил.
12. Плавание. Изд. АСТ Харвест Астрель, 2010.- 32 с.
13. Кашкин А.А. Возрастная динамика специальной подготовленности юных пловцов : метод. разработ. для студентов специализации "Плавание", слушателей ИПКиППК : [рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ] / А.А. Кашкин, Е.А. Мехтелева ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. -М., 2008. - 60 с.
14. Морозов С.Н. Прикладное плавание : учеб. пособие / С.Н. Морозов, Е.А. Табакова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 96 с.:табл.
15. Петрова Н.Л. Плавание : техника обучения детей с ран. возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М.: Гранд-Фаир, 2008. - 119 с.: ил.
16. Попов О.И. Основы построение тренировки квалифицированных пловцов [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов спец. "Плавание" /О.И. Попов, В.В. Смирнов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: РИО РГУФК, 2005. - 108 с.
17. Фомиченко Т.Г. Современные проблемы спортивного плавания /Фомиченко Т.Г.; РГАФК. - М.: ФОРНИ, 2001. - 50 с.
18. Плавание : учеб. для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по специальности 022300 - "Физ. культура и спорт" : Рек. Гос.ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / под ред. Н.Ж. Булгаковой. -М.: ФиС, 2001. - 398 с.: ил.
19. Гордон С.М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие / С.М. Гордон. -М.: физ. культура, 2008. - 250 с.: табл.
20. Детская спортивная медицина : Руководство для врачей / Под ред. С. Б.Тихвинского, С. В. Хрущева. - М.: Медицина, 1991. - 560 с.: ил.
21. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009.- 199 с.: ил.
22. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: ФиС, 1986. - 79 с.: ил.
23. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте / Зотов В.П. - Киев:Здоровья, 1990. - 200 с.: ил.
24. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание / Каунсилмен Джеймс Е. - М.:ФиС, 1982. - 208 с.
25. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / Платонов В.Н. - Киев: Здоров'я, 1988. -216 с.
26. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : - Киев: Олимп. лит., 1997. - 583 с.: ил.
27. Платонов В.Н. Сильнейшие пловцы мира : Методика спортивной тренировки / Платонов В.Н., Фесенко С.Л. - М.: ФиС, 1990. - 304 с.: ил.

28. Попов О.И. Медико-биологические основы проявления выносливости у пловцов : метод. разраб. для студентов специализации плавание и слушателей РГАФК / О.И. Попов, А.А. Кашкин ; Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 1998. - 33 с.: табл.
29. Распопова Е.А. Прыжки в воду : учеб. для вузов физ. культуры : доп. М-вом РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Е.А. Распопова. - М.: ФОН, 2000. - 301 с.: ил.
30. Соломатин В.Р. Индивидуализация многолетней тренировки в спортивном плавании : монография / В.Р. Соломатин. - М.: физ. культура, 2009. - 241 с.: ил.

### 7.3 Периодические издания

1. Плавание
2. Теория и практика физической культуры
3. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта
4. Физическая культура в школе
5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
6. Физическое образование в ВУЗах

### 7.4 Интернет-ресурсы

#### 7.4. Интернет-ресурсы

*общие информационные, справочные и поисковые:*

1. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.
2. Справочная правовая система «Консультант Плюс». URL: <http://www.consultant.ru>

– *к современным профессиональным базам данных:*

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Условия доступа
1.	ЭБД РГБ	Электронные версии <b>885898</b> полных текстов диссертаций и авторефератов из фонда Российской государственной библиотеки	<a href="http://www.diss.rsl.ru">http://www.diss.rsl.ru</a>	Авторизованный доступ из библиотек и (к. 112-113)
2.	«Web of Science» (WOS)	Авторитетная политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных, в которой индексируются около <b>12,5 тыс.</b> журналов	<a href="http://www.isiknowledge.com/">http://www.isiknowledge.com/</a>	Доступ по IP-адресам КБГУ
3.	Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии»	Реферативная и аналитическая база данных, содержащая <ul style="list-style-type: none"> <li>• 21.000 рецензируемых журналов; 100.000 книг; 370 книжный серий (продолжающихся изданий);</li> <li>• 6,8 млн. докладов из трудов конференций</li> </ul>	<a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a>	Доступ по IP-адресам КБГУ
4.	Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)	Электронная библиотека научных публикаций - полнотекстовые версии около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тысяч журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций. 2800 российских журналов на безвозмездной основе	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Полный доступ
5.	База данных Science Index (РИНЦ)	Национальная информационно-аналитическая система, аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских авторов, а также информацию об их	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Авторизованный доступ.

		цитировании из более 4500 российских журналов.		Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющих в РИНЦ
6.	Национальная электронная библиотека РГБ	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>	Доступ с электронного читального зала библиотек и КБГУ

– *поисковые системы:*

1. Библиотека КБГУ: <http://lib.kbsu.ru/>
2. Библиотека России <http://www.cnb.dvo.ru/links.htm>
3. Большой энциклопедический словарь <http://www.sci.aha.ru/ALL/VOC/index.htm>
4. Российская Государственная библиотека. Электронный каталог <http://www.rsl.ru/index.php?f=97>

– *иные интернет-источники:*

1. Сайт, содержащий полезную информацию, касающуюся физической культуры: <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Сайт, посвященный физической культуре: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>
3. Официальный сайт FINA <http://www.fina.org/>
4. Официальный сайт Европейской федерации плавания LEN – <http://www.lenweb.org/main.php>
5. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания – <http://www.russwimming.ru/>
6. Российские новости <http://swimming.ru/>
7. Статистика по чемпионатам мира с начала их проведения [http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming\\_world\\_championships](http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_world_championships)
8. Хронология мировых рекордов на отдельных дистанциях с момента регистрации [http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming\\_world\\_records](http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_world_records)
9. База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>

#### *7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы*

Учебная работа по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта. Плавание» состоит из контактной работы (лекции, практические занятия) и самостоятельной работы.

*Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции*

В процессе лекционных занятий целесообразно конспектировать учебный материал. Для этого используются общие и утвердившиеся в практике правила, и приемы конспектирования лекций.

Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Целесообразно записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для

выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.

Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их. В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

#### *Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям*

Практические (семинарские) занятия – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии обучающихся. Практические (семинарские) занятия способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем науки и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы обучающихся. Целью практических (семинарских) занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому (семинарскому) занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. Следует доработать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы.

Желательно при подготовке к практическим (семинарским) занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

На практических (семинарских) занятиях обучающиеся учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, рассматривают ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности. Следует иметь в виду, что подготовка к практическому (семинарскому) занятию зависит от формы, места его проведения, конкретных заданий и поручений. Это может быть написание реферата (с последующим их обсуждением), коллоквиум.

При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает обучающимся задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- обучающиеся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждается, и анализируются итоги выполнения задания, обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому разделу самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Подбор материала на практических занятиях должен предусматривать знание ранее изученного теоретического материала и самостоятельного выполнения задания преподавателя. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Преподаватель на протяжении всего курса обучения должен проводить консультации по вопросам, вызывающим в обучающихся затруднения в понимании.

#### *Методические рекомендации по организации самостоятельной работы*

Организация самостоятельной работы по дисциплине включает следующие компоненты:

1. Самостоятельное изучение тем дисциплины;
2. Подготовка рефератов по предложенным темам.

Самостоятельная работа обучающегося включает:

- изучение основной и дополнительной литературы;

- изучение материалов периодической печати и электронных ресурсов;
- подготовку к практическим (семинарским) занятиям;
- выполнение задания и подготовку к его защите;
- подготовку к зачету;
- индивидуальные и групповые консультации по наиболее сложным вопросам дисциплины.

Теоретический материал по тем темам, которые вынесены на самостоятельное изучение, обучающийся прорабатывает в соответствии с вопросами для подготовки к зачету. Пакет заданий для самостоятельной работы выдается в начале семестра, определяются конкретные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося. Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Для закрепления теоретического материала обучающиеся выполняют различные задания (рефераты, задания для самостоятельного выполнения). Их выполнение призвано обратить внимание обучающихся на наиболее сложные, ключевые и дискуссионные аспекты изучаемой темы, помочь систематизировать и лучше усвоить пройденный материал. Такие задания могут быть использованы как для проверки знаний обучающихся преподавателем в ходе проведения занятий, а также для самопроверки знаний обучающимися.

При самостоятельном выполнении заданий обучающиеся могут выявить тот круг вопросов, который усвоили слабо, и в дальнейшем обратить на них особое внимание. Контроль самостоятельной работы обучающихся по выполнению заданий осуществляется преподавателем с помощью выборочной и фронтальной проверок на практически (семинарских) занятиях. При необходимости дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке. Самостоятельная работа должна носить творческий и планомерный характер.

#### *Методические рекомендации по работе с литературой*

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

При работе с литературой необходимо учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

*Предварительное* чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

*Сквозное чтение* предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

*Выборочное* – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

*Аналитическое чтение* – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов студент будет задавать к этим текстам вопросы. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью *изучающего* чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:

- медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного;
- выделить ключевые слова в тексте;
- постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

#### *Методические рекомендации по написанию рефератов*

Реферат – доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников; краткое изложение содержания научной работы, книги (или ее части), статьи с основными фактическими сведениями и выводами. Реферат является творческой исследовательской работой, основанной, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.

Написание реферата используется в учебном процессе в целях приобретения обучающимся необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т.п. Процесс написания реферата включает: выбор темы; подбор нормативных актов, специальной литературы и иных источников, их изучение; составление плана; написание текста работы и ее оформление; устное изложение реферата.

Рефераты пишутся по наиболее актуальным темам. В них на основе тщательного анализа и обобщения научного материала сопоставляются различные взгляды авторов и определяется собственная позиция обучающегося с изложением соответствующих аргументов. Темы рефератов должны охватывать и дискуссионные вопросы курса. Они призваны отражать передовые научные идеи, обобщать тенденции практической деятельности, учитывая при этом изменения в текущем законодательстве. Обучающийся при желании может сам предложить ту или иную тему, предварительно согласовав ее с научным руководителем.

Содержание реферата обучающийся докладывает в отведенное для этого преподавателем время на практических занятиях. Предварительно подготовив тезисы доклада, обучающийся в течение 7 - 10 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы аудитории. На основе обсуждения обучающемуся выставляется соответствующая оценка.

#### *Методические рекомендации для подготовки к зачету*

Промежуточная аттестация по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта. Плавание» проводится в форме зачетов и экзамена. Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины. К зачету допускаются обучающиеся, набравшие 36 и более баллов по итогам текущего и промежуточного контроля. На зачете обучающийся может набрать до 25 баллов.

В период подготовки к зачету обучающиеся вновь обращаются к учебно-методическому материалу и закрепляют промежуточные знания.

Подготовка обучающегося к зачету включает три этапа:

- самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;
- выполнение заданий непосредственно на зачете.

При подготовке к зачету обучающимся целесообразно использовать материалы лекций, основную и дополнительную литературу.

На зачет выносятся материал в объеме, предусмотренном рабочей программой

дисциплины за семестр. Зачет проводится в письменной или устной форме. Ведущий преподаватель составляет комплект билетов, каждый из которых включает в себя два задания. Содержание одного билета относится к различным разделам программы с тем, чтобы более полно охватить материал учебной дисциплины. При проведении зачета в письменной форме на выполнение работы отводится 45 минут.

На зачете преподаватель оценивает, как знания материалов дисциплины, так и форму их изложения обучающимся.

Критериями оценки ответа обучающегося на устном зачете для преподавателя выступают:

1. Правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов);
2. Полнота и лаконичность ответа;
3. Степень использования и понимания научных источников;
4. Умение связывать теорию с практикой;
5. Логика и аргументированность изложения материала;
6. Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
7. Культура речи.

Основными формами внеаудиторной самостоятельной работы студента по дисциплине являются:

- работа с научной и учебно-методической литературой;
- письменные и устные ответы по заданной преподавателем тематике;
- подготовка к практическим занятиям;
- написание докладов, рефератов, составление графиков, таблиц, схем;
- подготовка к зачету.

Самостоятельная работа студентов, планируемая параллельно с изучением практического раздела дисциплины, предполагает:

- повышение уровня собственной плавательной подготовленности, развитие физических качеств (на данный вид учебной деятельности планируется не менее 30% времени, отведенного на самостоятельное изучение дисциплины);
- подготовка к текущему и этапному контролю знаний и умений;
- изучение специальной литературы и документов; выполнение творческих заданий
- подготовка технологической карты плавательного упражнения (по выбору студента);
- запись и проведение авторской подвижной игры, сочинение по теме игры считалочки или рифмованного сопровождения какого-либо упражнения;
- подготовка и проведение в воде «Веселых стартов» (данный вид самостоятельной деятельности носит коллективный характер, целесообразным является формирование группы из 5-7 человек во главе со студентом, имеющим наибольшее количество рейтинговых баллов, с целью обеспечения качественного выполнения учебной педагогической задачи);
- подготовка и реализация на практике зачетного конспекта урока.

Для оптимальной организации самостоятельной учебной деятельности студентов предлагается учебное пособие «Плавание: самостоятельные занятия» (Савельева О.Ю. Плавание: самостоятельные занятия: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры / О.Ю. Савельева. – М.: МГПУ. 2010. – 116 с.).

## **8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины включает в себя специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа,

групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

Реализация программы бакалавриата обеспечена необходимым комплектом следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

*лицензионное программное обеспечение:*

**Российское лицензионного ПО**

№	Производитель	Наименование	лицензии
1.	Kaspersky	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal License	лицензия
2.	DrWeb	Dr.Web Desktop Security Suite Комплексная защита + Центр управления на 12 мес., 200 ПК, продление	лицензия

**Зарубежное лицензионное ПО**

№	Производитель	Наименование	лицензии
1.	MSAcademicEES	Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr A Faculty EES	лицензия
2.	MSAcademicEES	Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr STUUseBnft Student EES	лицензия
3.	MSAcademicEES	Core CALClient Access License ALNG LicSAPk MVL DvcCAL A Faculty EES	лицензия
4.	MSAcademicEES	WINEDUpperDVC ALNG UpgrdSAPk MVL A Faculty EES (Корпоративная подписка на продукты Windows операционная система и офис)	Лицензия
5.	AdobeCreativeCloud	Adobe Creative Cloud for Teams – All Apps. Лицензии Education Device license для образовательных организаций	лицензия
6.	ABBYY	ABBYY FineReader	лицензия

*свободно распространяемые программы:*

**Российское ПО (свободно распространяемое)**

№	Производитель	Наименование	Сроки лицензии
1.	StarForce Technologies, Россия, Москва	Foxit PDF Reader	Бесплатно
2.	Россия	7zip	Бесплатно
3.		Яндекс.Диск	Бесплатно

**Зарубежное ПО (свободно распространяемое)**

№	Наименование	лицензии
1.	Web Browser - Firefox	Бесплатно

№	Наименование	лицензии
2.	Python	Бесплатно
3.	Eclipse	Бесплатно
4.	Apache OpenOffice	Бесплатно
5.	Mentimeter <a href="https://www.mentimeter.com/">https://www.mentimeter.com/</a>	Бесплатно
6.	Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests">https://onlinetestpad.com/ru/tests</a>	Бесплатно
7.	Moodle <a href="https://moodle.org/?lang=ru">https://moodle.org/?lang=ru</a>	Бесплатно
8.	Kahoot! <a href="https://kahoot.com/">https://kahoot.com/</a>	Бесплатно
9.	Flippity <a href="https://www.flippity.net/">https://www.flippity.net/</a>	Бесплатно
10.	Mindmeister <a href="https://www.mindmeister.com/ru">https://www.mindmeister.com/ru</a>	Бесплатно

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

При осуществлении образовательного процесса обучающимися и преподавателем используются следующие информационные справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

Интерактивный класс, оснащенный оборудованием: стендами, информационно-измерительными системами, электронными средствами обучения и контроля знаний студентов. Компьютерный класс.

Для качественного обеспечения учебного процесса необходимо наличие крытого плавательного бассейна с дорожкой длиной 25 м, шириной не менее 10 м (4 плавательные дорожки), с террасным дном глубиной 130 см – 220 см, оборудованной со стороны глубокой части стартовыми тумбочками и поручнями. В бассейне должен быть широкий бортик для проведения упражнений на суше или зал сухого плавания; демонстрационные настенные секундомеры; предусмотрено и оборудовано место для проведения теоретической части практических занятий.

Для чтения лекционного курса необходима аудитория с компьютерным проекционным оборудованием и выходом в Интернет; для подготовки к учебному процессу - наличие персонального компьютера (ноутбука), сканера, принтера, копировального аппарата; для осуществления программированного контроля знаний – доступ к компьютерному классу.

*Инвентарь:*

- спасательные шесты (4 шт.),
- пластмассовые обручи диаметров 1 – 1,5 м (10 – 12 шт.),
- легкие резиновые мячи диаметром 10 – 20 см (10 – 15 шт.),
- мелкий тонущий и плавающий инвентарь (около 30 шт.),
- плавательные доски (30 шт.),
- колобашки (30 шт.),
- ласты (30 пар),
- буйки простейшей конструкции (10-12 шт.),
- стойки-ориентиры (6-8 шт.),
- стартовые флажки (2 шт.),
- ручные секундомеры (6 шт.),
- тренажер для освоения техники искусственного дыхания и непрямого массажа сердца,
- гимнастические скамейки из расчета 1 шт. на 4 человека,
- инвентарь для проведения упражнений на суше: резиновые амортизаторы, гимнастические палки и коврики (по количеству студентов), набивные мячи 2-5 кг (15 шт.).

Желательны: видео- и аудиоаппаратура для записи, просмотра (прослушивания) и последующего анализа отдельных моментов учебного процесса, в частности, учебной практики. Фото и видеоматериалы по технике плавания и методике обучения, мультимедийное сопровождение учебного материала.

**Экипировка студентов:**

- плавательные костюмы (для мужчин – плавки, для женщин – предпочтительнее цельковые купальники);
- плавательные шапочки;
- очки для плавания (желательно);
- шлепанцы (сланцы);
- средства личной гигиены, полотенце;
- тренировочный костюм (спортивные трусы, футболка) для проведения учебной практики и присутствия на бортике в случае освобождения от занятий в воде;
- индивидуальные письменные принадлежности.

*8.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья*

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;

2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые):

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ невизуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающегося с нарушениями зрения;

– задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;

– письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):

– на зачете присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

– зачет проводится в письменной форме;

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений);

– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

– по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)**  
**в рабочую программу по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» на 2020/2021 уч.г.**

№№	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г

Шкала оценивания планируемых результатов обучения

Текущий и рубежный контроль

Семестры	Шкала оценивания			
	0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
1-8	Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение заданий на практических (семинарских) занятиях. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Обучающийся не допускается к промежуточной аттестации.	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «удовлетворительно».	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «отлично».

Промежуточный контроль

Семестр	Шкала оценивания	
	Не зачтено (36-60 баллов)	Зачтено (61-70 баллов)
2-8	Обучающийся имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля. На зачете не выполнил ни одно задание. По итогам промежуточного контроля получил 0 баллов.	Обучающийся имеет 36-50 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете полностью выполнил первое задание билета и частично (полностью) второе задание. По итогам промежуточного контроля получил от 11 до 25 баллов. Обучающийся имеет 51-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете выполнил полностью первое задание или частично выполнил оба задания. По итогам промежуточного контроля получил от 1 до 10 баллов. Обучающемуся, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи зачета.

*Критерии оценки качества освоения дисциплины  
Для зачета*

Баллы (рейтинговой оценки)	Результат освоения	Требования к уровню освоения компетенции(й)
61-70	Зачтено	Компетенция ОК-8 освоена полностью. Обучающийся: имеет целостные, системные знания, умеет выделять главное и второстепенное; дает четкие определения понятий; последовательно и уверенно излагает материал; может применять приобретенные знания, умения и навыки для решения профессиональных задач.
36-60	Не зачтено	Компетенция ОК-8 освоена частично. Обучающийся: имеет разрозненные знания; допускает негрубые ошибки и неточности в определении понятий; затрудняется в изложении материала; допускает грубые ошибки при применении приобретенных знаний, умений и навыков в решении профессиональных задач.
0-35	Недопуск	Компетенция ОК-8 не освоена. Обучающийся: имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное; допускает грубые ошибки в определении понятий, искажает их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал; не может применять приобретенные знания, умения и навыки для решения профессиональных задач.

*Для экзамена*

Семестр	Шкала оценивания			
	Неудовлетворительно (36-60 баллов)	Удовлетворительно (61-80 баллов)	Хорошо (81-90 баллов)	Отлично (91-100 баллов)
1	Студент имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене не дал полного ответа ни на один вопрос. Студент имеет 36-45 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ только на один вопрос	Студент имеет 36-50 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично (полностью) ответил на второй. Студент имеет 46-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос или частично	Студент имеет 51-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично (полностью) ответил на второй. Студент имеет 61 – 65 баллов по итогам текущего и	Студент имеет 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично (полностью) ответил на второй.

		<p>ответил на оба вопроса. Студент имеет по итогам текущего и рубежного контроля 61-70 баллов на экзамене не дал полного ответа ни на один вопрос.</p>	<p>рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично ответил на второй. Студент имеет 66-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ только на один вопрос.</p>	
--	--	--	--	--