

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова»

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

Кафедра теории и технологии физической культуры и спорта

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

Директор института

_____ Т.Ю. Черкесов

_____ О.И. Михайленко

« ____ » _____ 20 ____ г.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

**Б1.В.ДВ.09.01 «Теория и методика избранного вида спорта
(плавание)»**

44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки

Физическая культура

(наименование профиля подготовки)

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная

Нальчик 2018

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» /сост. А.З. Бажев – Нальчик: ФГБОУ КБГУ, 2018. - с.

Рабочая программа предназначена для преподавания профильного курса профессионального цикла **Б1.В.ДВ.09.01** студентам очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование профиль Физическая культура.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «4» декабря 2015 г. № 1426.

Составитель _____ А.З. Бажев
(подпись)

Содержание

		с.
1	Цели и задачи освоения дисциплины	4
2	Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3	Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)	6
4	Содержание и структура дисциплины (модуля)	10
4.1	<i>Лекции</i>	14
4.2	<i>Практические занятия (семинары)</i>	16
4.3	<i>Лабораторные работы по дисциплине (модулю)</i>	
4.4	<i>Самостоятельное изучение разделов дисциплины (модуля)</i>	19
4.5	<i>Курсовой проект (курсовая работа)</i>	
5	Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации	22
6	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	37
7	Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	
7.1	<i>Основная литература</i>	44
7.2	<i>Дополнительная литература</i>	44
7.3	<i>Периодические издания</i>	45
7.4	<i>Интернет-ресурсы</i>	46
7.5	<i>Методические указания к лабораторным занятиям</i>	
7.6	<i>Методические указания к практическим (семинарским) занятиям</i>	
7.7.	<i>Методические указания к курсовой работе (курсовому проектированию) и другим видам самостоятельной работы</i>	
8	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	46
9	Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины (модуля)	48

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-тренировочной практиками.

Дисциплина **(Б1.В.ДВ.09.01)** «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» входит в вариативную часть (дисциплины по выбору) профессионального цикла ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», по профилю «Физическая культура». Изучение дисциплины рассчитано для изучения в 8 семестре и с осуществлением текущей, промежуточной 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 профессиональных (ПК) компетенций, формируемых данной дисциплиной

- Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры (ПК-2).
- Способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов (ПК-7).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- эволюцию и современное состояние теории спортивной тренировки, историю развития плавания как вида физкультурно-спортивной деятельности;
- актуальные проблемы состояния и перспективы развития массового спорта в стране;
- основные учения в области физической культуры и спорта;
- современные дидактические технологии в области физической культуры и спорта;
- цели, задачи, основные программно-нормативные документы различных организационных форм, занимающихся плаванием в стране (спортивные и общеобразовательные школы, клубы, спортивно-оздоровительные лагеря и др.);
- правила соревнований по-спортивному и синхронному плаванию, прыжкам в воду и водному поло;
- как организовать и провести соревнования по плаванию разного масштаба;
- технику спортивного плавания и ее биомеханические основы;
- модельные характеристики соревновательной деятельности пловцов;
- теоретические основы и опорные методические положения планирования многолетней подготовки пловцов; принципы оптимизации процесса спортивной подготовки пловцов различных возрастных групп;
- особенности применения различных средств и методов тренировки, специфику тренировочных упражнений и контрольных тестов для спортсменов, находящихся на различных этапах многолетней подготовки;
- основные педагогические принципы и методы обучения;
- особенности влияния занятий плаванием на физическое развитие детей;
- упражнения по освоению с водой;
- упражнения по обучению технике спортивных способов плавания;
- нормативные величины тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней и методику составления типовых годовых и месячных планов–графиков, соответствующих программе ДЮСШ;

- отечественный и зарубежный опыт работы тренеров по плаванию, современные научно-методические подходы, реализуемые при обучении плаванию, начальной, оздоровительной, кондиционной и спортивной тренировке;
- теоретические основы, методические принципы, средства и методы отбора в спортивном плавании;
- особенности проведения занятий по оздоровительному, лечебному и адаптивному плаванию;
- проблемы социальной значимости профессии тренера;
- компоненты профессионально-педагогического мастерства тренера;
- основы психопедагогики и социальную психологию спорта;
- психологию детского, подросткового, юношеского возрастов;
- приемы воспитательной работы с юными спортсменами;
- основы информационных и сетевых технологий, позволяющих работать в локальных и глобальных компьютерных сетях, информационных базах данных;
- медико-биологические основы юношеского спорта и специфические особенности спортивного плавания;
- медико-биологические основы тренировки, специфические особенности и санитарно-гигиенические основы деятельности в спортивном плавании;
- отличия организационно-методических особенностей проведения тренировочных занятий между спринтерами, средневикими и стайерами – параметры оценки тренировочных и соревновательных нагрузок;
- технику безопасности при проведении занятий на воде и методы оказания помощи при несчастных случаях в спортивных бассейнах и на открытых водоемах.

Уметь:

- свободно манипулировать приемами обучения технике спортивного плавания, совершенствования техники (включая использование тренажеров, вспомогательных средств), приемами исправления ошибок в технике движений;
- кратко давать установку на занятие, создавая положительный эмоциональный фон, пробуждая интерес к выполнению заданий; кратко подводить итоги занятия, вызывая положительный или негативный (по необходимости) эмоциональный отклик;
- судить соревнования по плаванию;
- подавать стартовые команды, работать с секундомерами и электронными системами фиксации времени, записывать раскладки времени по отрезкам и дистанции или тренировочной серии;
- составлять основную судейскую документацию и работать с картотекой до, во время и после соревнований;
- составлять стартовый и итоговый протоколы;
- управлять своим поведением в процессе общения в условиях напряженной эмоциональной обстановки соревнований или тренировки; контролировать свои действия, мимику, эмоции, речь;
- проводить занятия по обучению плаванию с детьми дошкольного возраста;
- объяснить и показать спортивное упражнение (в целом, по элементам);
- использовать игры в воде, элементы синхронного плавания, учебных прыжков в воду, водного поло;
- разрабатывать микроциклы занятий, содержание отдельного занятия: подбирая соответствующие средства, методы и контрольные упражнения в соответствии с типовыми годовыми и месячными планами–графиками программы ДЮСШ;
- корректировать программу тренировочных воздействий (средств, методов, режимов выполнения упражнений и т.д.) на основе закономерностей управления оптимальной динамикой развития физических качеств, функциональных возможностей и становления спортивного мастерства пловцов;

- формулировать цели и задачи своей профессиональной деятельности на ближайшие годы с учетом целей и задач многолетней подготовки пловцов;
- уточнять этапы многолетней подготовки, цели и основные задачи этапов с учетом индивидуальных возможностей пловцов своих групп, темпов их биологического развития, конкретных условий работы с ними; выделять основные стороны развития и спортивной подготовленности юного пловца; наметить систему тестов по оценке уровня выделенных сторон;
- прогнозировать динамику показателей роста, физического развития, спортивной подготовленности по годам на различных этапах многолетней подготовки; разрабатывать поэтапные нормативы, модельные характеристики соревновательной деятельности пловцов;
- проводить занятий по оздоровительному, лечебному и адаптивному плаванию;
- предвидеть систему и последовательность своих действий с учетом целей и задач многолетней подготовки пловцов и определять условия, необходимые для достижения поставленных целей;
- критически осмысливать собственный опыт работы, соотнося его с теорией спортивной педагогики, теорией и методикой юношеского спорта;
- определять наиболее эффективные формы, средства, методы обучения, тренировки, воспитания;
- ставить перед учениками цепочку конкретных задач, решение которых мотивирует и приближает учеников к достижению цели;
- воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность;
- организовывать учет и контроль прохождения программного материала спортивной школы, выполнения нормативных требований, оценку уровня различных сторон подготовленности, переносимости тренировочных нагрузок и т.д.;
- согласовывать, упорядочивать различные аспекты учебно-тренировочного и воспитательного процесса спортивной школы с целью его оптимизации;
- организовать рациональные взаимодействия между тренерами; организовать детский спортивный коллектив, родительский комитет; организовать взаимодействия с учителями общеобразовательных школ, представителями организации шефов;
- формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям;
- выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся;
- проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий;
- формулировать проблему, рабочую гипотезу, задачи экспериментального исследования в конкретной области своей профессиональной деятельности;
- соотносить получаемые в педагогическом эксперименте результаты с уже имеющимися в теории и практике данными по этой проблеме, анализировать полученные данные, делать обобщения и выводы;
- рассчитывать пороговую и критическую скорость плавания;
- классифицировать тренировочные упражнения по зонам мощности.

Владеть:

- практическими навыками техники спортивного плавания, основных упражнений пловца на суше;
- техникой прикладного плавания, плавания и ныряния в ластах;
- навыками спасения тонущего и оказания доврачебной помощи;

- приемами тестирования и обследования, вошедшими в практику отбора пловцов, контроля за их текущим состоянием и уровнем подготовленности;
- различными методами проведения упражнений на суше и в воде (повторный, интервальный, контрольно-соревновательный и т.д.);
- различными методами развития выносливости в зависимости от длины соревновательной дистанции;
- приемами тестирования функционального состояния пловца, текущего, оперативного, этапного контроля и уровня его подготовленности;
- приемами построения и перестроения группы, приемами управления передвижениями спортсменов во время занятий; умение подавать специальные команды (голосом, жестами) в процессе проведения упражнений;
- методами анализа и обобщения опыта работы других тренеров;
- приемами выбора рациональных формы, средства, методов обучения, тренировки, воспитания в соответствии с конкретными педагогическими задачами;
- методами анализа повседневной учебно-воспитательной работы с юными спортсменами;
- методикой обучения и совершенствования спортивной техники;
- методами педагогического контроля и контроля качества обучения;
- методами анализа и обработки данных, полученных в результате исследований;
- приемами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий;
- навыками оказания помощи при несчастных случаях в спортивных бассейнах и на открытых водоемах.

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Таблица 1. Содержание дисциплины (модуля)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1.	Плавание как спортивно-педагогическая дисциплина	Плавание как вид спорта и предмет познания. Методические предпосылки развития теории спортивного плавания. Спортивное плавание как учебный предмет.	коллоквиум (К); тестирование (Т)
2.	Профессионально-педагогические мастерство тренера по плаванию	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	коллоквиум (К); тестирование (Т)

		физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС).	
3.	Плавание в типовой школьной программе, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ССК, планах НИР	Плавание в общеобразовательной школе. Плавание в детско-юношеских спортивных школах(ДЮСШ), особенности развития плавания в стране на данном этапе. Плавание в школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), цели и задачи.	коллоквиум (К); тестирование (Т)
4.	Влияние плавания на организм занимающихся.	Оздоровительное значение плавания. Гигиеническое значение плавания. Лечебное плавание. Прикладное плавание.	коллоквиум (К); тестирование (Т)
5.	Основы техники спортивного плавания	Техника плавания как система движений. Техника спортивного плавания как система 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.	коллоквиум (К); тестирование (Т)
6.	Обучение технике спортивного плавания	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 показателей длины шага и темпа движений. Гидродинамическое сопротивление как основная сила, тормозящая продвижение тела пловца. Возникновение сопротивления трения. Кинематические характеристики	коллоквиум (К); тестирование (Т) Реферат (Р)

		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.	Основы построения спортивной тренировки пловцов	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.	коллоквиум (К); тестирование (Т)
8.	Физическая подготовка пловца. Скоростные способности пловца. Выносливость пловца Подвижность в суставах и гибкость пловца. Координационные способности.	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. 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.	коллоквиум (К); тестирование (Т) Доклад (Д) Реферат (Р)

		<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.	Техническая и тактическая подготовленность пловца	<p>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>	<p>коллоквиум (К); тестирование (Т) Доклад (Д)</p>
10.	Многолетняя спортивная подготовка пловцов.	<p>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</p>	<p>тестирование (Т) коллоквиум (К); Доклад (Д)</p>
11.	Периодизация биологического развития детей и подростков.	<p>Механизмы регуляции роста и развития. Совершенствование спортивной подготовленности юных пловцов в процессе многолетней тренировки.</p>	<p>коллоквиум (К); тестирование (Т)</p>
12.	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	<p>Модельные характеристики пловцов и выбор критериев спортивного отбора. Методика оценки спортивной перспективности и специальной подготовленности пловцов. Прогнозирование спортивной пригодности. Сроки и содержание этапов отбора.</p>	<p>коллоквиум (К); тестирование (Т)</p>
13.	Управление, контроль и оценка учебно-тренировочной работы по плаванию	<p>Управление, контроль и оценка учебно-тренировочной работы по плаванию (эволюция развития). Средства управления учебно-тренировочной работой.</p>	<p>тестирование (Т) Реферат (Р) коллоквиум (К)</p>

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	коллоквиум (К); тестирование (Т) Реферат (Р)
-----	---	---	--

4.2. Структура дисциплины (модуля)

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц (144 часа)

Вид работы	Семестр	Всего
	8	
Общая трудоемкость		144
Контактная работа:	96	96
Лекции (Л)	48	
Практические занятия (ПЗ)	48	
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа:		21
Расчетно-графическое задание (РГЗ)		
Реферат (Р)		
Эссе (Э)		
Контрольная работа (К)		
Самостоятельное изучение разделов		
Самоподготовка		
Интерактивные часы		32
Курсовой проект (КП)		
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации		27
Вид промежуточной аттестации	Экзамен	Экзамен

4.1. Лекции

Таблица 3. Лекционные занятия

№ п/п	Тема
1.	Плавание как спортивно-педагогическая дисциплина. Плавание как вид спорта и предмет познания. Методические предпосылки развития теории спортивного плавания. Спортивное плавание как учебный предмет.
2.	Профессионально-педагогические мастерство тренера по плаванию 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.	Плавание в типовой школьной программе, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ССК, планах НИР. Плавание в общеобразовательной школе. Плавание в детско-юношеских спортивных школах(ДЮСШ), особенности развития плавания в стране на данном этапе. Плавание в школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), цели и задачи.
4.	Влияние плавания на организм занимающихся. Оздоровительное значение плавания. Гигиеническое значение плавания. Лечебное плавание. Прикладное плавание.
5.	Основы техники спортивного плавания. Техника плавания как система движений. Техника спортивного плавания как система 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.
6.	Обучение технике спортивного плавания. 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 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.
7.	Основы построения спортивной тренировки пловцов. 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.
8.	Физическая подготовка пловца. Скоростные способности пловца. Выносливость пловца. Подвижность в суставах и гибкость пловца. Координационные способности. 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. Понятие выносливости. Факторы, определяющие уровень проявления выносливости. Средства и методы развития выносливости. Развитие специальной

	<p>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.	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.
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
11.	Периодизация биологического развития детей и подростков. Механизмы регуляции роста и развития. Совершенствование спортивной подготовленности юных пловцов в процессе многолетней тренировки.
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 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.
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

Таблица 4. Практические занятия (семинарские занятия)

№№	Тема
1.	Специальные упражнения пловца на суше и в воде
2.	Игры и развлечения на воде при обучении и в тренировке пловцов
3.	Изучение техники плавания кролем на спине (по элементам)
4.	Изучение техники плавания кролем на груди (по элементам)
5.	Изучение техники плавания баттерфляем (по элементам)

6.	Изучение техники плавания брассом (по элементам)
7.	Изучение техники комплексного плавания (по элементам)
8.	Согласования движений в комплексном плавании (старты, повороты)
9.	Равномерное плавание кролем на спине (сущность, параметры)
10.	Переменное плавание кролем на груди (сущность, параметры)
11.	Интервальное плавание брассом (сущность, параметры)
12.	Повторное плавание баттерфляем (сущность, параметры)
13.	Контрольное плавание изученными способами (сущность, параметры)
14.	Игры и развлечения на воде при совершенствовании навыков плавания
15.	Совершенствование техники плавания кролем на спине (шаг)
16.	Совершенствование техники плавания кролем на груди (шаг)
17.	Совершенствование техники плавания баттерфляем (шаг)
18.	Совершенствование техники плавания брассом (шаг)
19.	Совершенствование техники комплексного плавания (шаг)
20.	Согласование движений в комплексном плавании (старт, поворот)
21.	Совершенствование равномерного плавания кролем на спине
22.	Совершенствование переменного плавания кролем на груди
23.	Совершенствование повторного плавания баттерфляем
24.	Согласование движений в плавании кролем на спине (темп)
25.	Совершенствование движений в плавании кролем на груди (темп)
26.	Согласование движений в плавании баттерфляем (темп)
27.	Согласование движений в комплексном плавании (старт, поворот)
28.	Совершенствование равномерного плавания кролем на спине
29.	Совершенствование переменного плавания кролем на груди
30.	Совершенствование интервального плавания брассом

31.	Совершенствование повторного плавания баттерфляем
32.	Совершенствование контрольного плавания (комплексное)
33.	Равномерное плавание кролем на спине (темп, шаг, ритм)
34.	Переменное плавание кролем на груди (темп, шаг, ритм)
35.	Интервальное плавание брассом (темп, шаг, ритм)
36.	Повторное плавание баттерфляем (темп, шаг, ритм)
37.	Контрольное плавание изученными способами (темп, шаг, ритм)
38.	Равномерное плавание кролем на спине (темп, шаг, ритм)
39.	Переменное плавание кролем на груди (темп, шаг, ритм)
40.	Интервальное плавание брассом (темп, шаг, ритм)
41.	Повторное плавание баттерфляем (темп, шаг, ритм)
42.	Контрольное плавание изученными способами (темп, шаг, ритм)
43.	Контрольное плавание изученными способами (темп, шаг, ритм)
44.	Равномерное плавание брассом (темп, шаг, ритм)
45.	Переменное плавание баттерфляем (темп, шаг, ритм)
46.	Интервальное плавание кролем на спине (темп, шаг, ритм)
47.	Повторное плавание кролем на груди (темп, шаг, ритм)
48.	Контрольное плавание изученными способами (темп, шаг, ритм)
49.	Равномерное плавание баттерфляем (темп, шаг, ритм)
50.	Переменное плавание брассом (темп, шаг, ритм)
51.	Интервальное плавание кролем на груди (темп, шаг, ритм)
52.	Повторное плавание кролем на спине (темп, шаг, ритм)
53.	Контрольное плавание изученными способами (темп, шаг, ритм)

4.4. Лабораторные работы

(не предусмотрены учебным планом)

Таблица 6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
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.	Сопротивление волнообразования. Сопротивление формы. Сохранение механической энергии в системе движений пловца.
10.	Взаимосвязь показателей длины шага и темпа движений.
11.	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).

12.	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
13.	Оборудование бассейна на открытом водоеме. Типы бассейнов. Варианты конструкции бассейнов. Санитарно-гигиенические требования и требования техники безопасности
14.	Построение программ тренировочных занятий. Общие основы построения программ тренировочных занятий. Программы занятий спринтеров. Программы занятий пловцов, специализирующихся на средние дистанции. Программы занятий стайеров
15.	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

Рекомендации при самостоятельном изучении разделов дисциплины:

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;
- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;
- использовать при подготовке нормативные документы университета, а именно, положения о реферате, эссе, контрольной работе, домашнем творческом задании, расчетно-аналитической работе;
- при подготовке к экзамену параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

4.5 Курсовой проект (курсовая работа) (не предусмотрены учебным планом)

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

5.1. Задания для текущего контроля

Вопросы, выносимые на коллоквиум

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 вол время удара 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:

Для оценки составляющих компетенции при текущей аттестации используется балльно-рейтинговая система шкалы 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.

Таким образом, согласно расписанию балльно-рейтинговой аттестации на коллоквиум отводится 6 баллов, в зависимости от ответа, студент получает от 0 до 6 баллов.

Перечень вопросов на реферат

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 дельфинистов
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-брассистов 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.

Методические рекомендации:

Реферат - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. В зависимости от полноты изложения материала оценивается от 0 до 3 баллов.

Перед началом работы по написанию научного доклада согласовать с научным руководителем: тему, структуру, литературу, а также обсудить ключевые вопросы, которые следует раскрыть в докладе; представить доклад научному руководителю в письменной форме; выступить на занятии с 10-минутной презентацией своего научного доклада, ответить на вопросы студентов группы.

Требования к оформлению научного доклада: шрифт - Times New Roman, размер шрифта -14, межстрочный интервал - 1,5, размер полей - 2,5 см, отступ в начале абзаца - 1,25 см, форматирование по ширине). На титульном листе указывается наименование учебного заведения, название кафедры, наименование дисциплины, тема доклада, ФИО студента и научного руководителя; к структуре доклада - оглавление, введение (указывается актуальность, цель и задачи), основная часть, выводы автора, список литературы (не менее 5 позиций). Объем согласовывается с преподавателем. Общая оценка за доклад учитывает содержание доклада, его презентацию, а также ответы на вопросы.

Темы докладов

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. Многолетняя спортивная подготовка юных пловцов.
7. Общее представление о системе многолетней подготовки юных пловцов.
8. Цели и задачи многолетней спортивной подготовки.
9. Факторы, определяющие ее рациональное построение.
10. Периодизация биологического развития детей и подростков.

Образцы тестовых заданий по дисциплине

F1: Теория и методика избранного вида спорта (плавание)

F2: Бажев А.З.

F3:

F4: Раздел;;тема;

V1: 1 раздел

V2: История развития плавания

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: T3 14

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

- : 1904
- : 1908
- +: 1900
- : 1956
- : 1980
- : 1988

I: T3 16

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

- : прыжки
- : метание копья
- : борьба
- +: плавание
- : фехтование

I: T3 19

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

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

I: T3 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

5.2. Задания на промежуточную аттестацию

Перечень вопросов на экзамене

1. Спортивное плавание как учебный предмет
2. Влияние плавания на организм занимающихся
3. Оздоровительное значение плавания.
4. Лечебное плавание
5. Гигиеническое значение плавания
6. Прикладное плавание.
7. Техника спортивного плавания как система динамическая
8. Техника спортивного плавания как система целенаправленная и управляемая.
9. Понятие «техника спортивного плавания» и последовательность процесса совершенствования техники.
10. Закономерности рациональной техники гребковых движений ногами.
11. Взаимодействие сил при статическом и динамическом плавании
12. Анализ движения рук и ног в облегченных способах плавания
13. Координация движений в облегченных способах плавания
14. Анализ движения рук и ног в плавании кролем на спине
15. Анализ движения рук и ног в плавании кролем на груди
16. Координация движений в плавании кролем на груди
17. Анализ движения рук и ног в плавании способом брасс
18. Координация движений в плавании способом брасс
19. Средства и методы технической подготовки пловца
20. Характеристика тактической подготовленности пловца.
11. Опорные понятия биомеханики спортивного плавания
12. Гидростатическое равновесие тела пловца
13. Силы сопротивления воды при движении тела.
14. Кинематические характеристики движений пловца.
15. Динамические характеристики движений пловца.
16. Многолетняя спортивная подготовка юных пловцов.
17. Общее представление о системе многолетней подготовки юных пловцов.
18. Цели и задачи многолетней спортивной подготовки.
19. Факторы, определяющие ее рациональное построение.
20. Периодизация биологического развития детей и подростков.
21. Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца.
22. Гидродинамическое сопротивление как основная сила, тормозящая продвижение тела пловца
23. Возникновение сопротивления трения. Сопротивление волнообразования. Сопротивление формы.
24. Сохранение механической энергии в системе движений пловца.
25. Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
26. Динамика скорости передвижения пловца.
27. Зависимость скорости плавания от темпа движений и длины шага.
28. Динамика показателей темпа. Взаимосвязь показателей длины шага и темпа движений
29. Управление, контроль и оценка учебно-тренировочной работы по плаванию (эволюция развития).
30. Средства управления учебно-тренировочной работой.
 1. Общая и специальная техническая подготовленность пловца.
 2. Тактическая деятельность спортсмена. Характеристика тактической подготовленности пловца.

3. Взаимосвязь тактической подготовленности с другими видами подготовленности.
4. Общие представления о системе многолетней подготовки юных пловцов.
5. Цели и задачи многолетней спортивной подготовки.
6. Факторы, определяющие ее рациональное построение.
7. Задачи и содержание этапов многолетней спортивной подготовки пловцов
8. Механизмы регуляции роста и развития.
9. Совершенствование спортивной подготовленности юных пловцов в процессе многолетней тренировки.
10. Модельные характеристики пловцов и выбор критериев спортивного отбора.
11. Методика оценки спортивной перспективности и специальной подготовленности пловцов.
12. Прогнозирование спортивной пригодности.
13. Сроки и содержание этапов отбора.
14. Управление, контроль и оценка учебно-тренировочной работы по плаванию (эволюция развития)
15. Средства управления учебно-тренировочной работой
16. Энергетические траты и суточная потребность в энергии у пловцов.
17. Питание пловцов в различные периоды годичной подготовки.
18. Особенности питания юных пловцов
19. Особенности питания женщин
20. Регулирование массы тела и питание пловцов
21. 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 объеме, 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.

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
Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры (ПК-2)	Знание общих основ теории и методики физической культуры: основных понятий теории физической культуры; основных средств и методов физического воспитания Умение применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; разрабатывать учебные программы по физической культуре; использовать средства и методы физического воспитания с	коллоквиум (К); тестирование (Т) доклад (Д)

	<p>учетом особенностей различных категорий занимающихся.</p> <p>Владение навыками рационального построения образовательного процесса; комплексом средств и методов физического воспитания при организации образовательного процесса; навыками анализа и оценки всех этапов образовательного процесса.</p>	
<p>Способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов (ПК-7)</p>	<p>Знание характеристик различных риск-геофакторов, неблагоприятно влияющих на организм человека в условиях холодного, жаркого, горного климата и др.; процессов и механизмов акклиматизации; адаптации организма человека к новым климатическим условиям; средств и методов выживания в природной среде в условиях воздействия на человека различных риск-геофакторов.</p> <p>Умение применять средства и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях; применять стандартные технологии акклиматизации в условиях холодного, жаркого, горного климата.</p> <p>Владение комплексом средств и методов акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях.</p>	<p>коллоквиум (К); тестирование (Т) доклад (Д)</p>

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. разработ. 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

1. Официальный сайт FINA <http://www.fina.org/>
2. Официальный сайт Европейской федерации плавания LEN – <http://www.lenweb.org/main.php>
3. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания – <http://www.russwimming.ru/>
4. Российские новости <http://swimming.ru/>
5. Статистика по чемпионатам мира с начала их проведения http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_world_championships
6. Хронология мировых рекордов на отдельных дистанциях с момента регистрации http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_world_records
7. База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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.

Продукты MICROSOFT

(Desktop Education ALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise) подписка (Open Value Subscription) № V 2123829

Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition № лицензии 17E0-180427-050836-287-197

AltLinux (Альт Образование 8)

№ AAA.0252.00

Academic MathCAD License

Продукты AUTODESK, архиватор 7z, файловый менеджер Far Manager, Adobe Reader (свободное распространение)

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)
в рабочую программу по дисциплине «Теория и методика
избранного вида спорта (плавание)» на 2018/2019 уч.г.

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

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры теории и технологии физической культуры и спорта

Протокол № ____ о «__» _____ 2018 г

Заведующий кафедрой _____