

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.13.01 «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (плавание)»**

Направление подготовки

**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 «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (плавание)» /сост. А.З. Бажев – Нальчик: ФГБОУ КБГУ, 2018. - с.

Рабочая программа предназначена для преподавания профильного курса профессионального цикла **Б1.В.13.01** студентам очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование (Физическая культура) во 1-7 семестрах.

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

1	Цели и задачи освоения дисциплины	
2	Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	
3	Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)	
4	Содержание и структура дисциплины (модуля)	
4.1	<i>Лекции</i>	
4.2	<i>Практические занятия (семинары)</i>	
4.3	<i>Лабораторные работы по дисциплине (модулю)</i>	
4.4	<i>Самостоятельное изучение разделов дисциплины (модуля)</i>	
4.5	<i>Курсовой проект (курсовая работа)</i>	
5	Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
6	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	
7	Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	
7.1	<i>Основная литература</i>	
7.2	<i>Дополнительная литература</i>	
7.3	<i>Периодические издания</i>	
7.4	<i>Интернет-ресурсы</i>	
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)	
9	Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины (модуля)	

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (плавание)» являются:

- 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;
- 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;
- 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;
- готовность к организации и ведению физкультурно-массовой работы по плаванию в целях оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения.
- содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

В учебном процессе подготовки бакалавра физической культуры дисциплина «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (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 (Б.1.В.13.01) «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (плавание)» входит в вариативную часть профессионального цикла ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», по профилю «Физическая культура». Изучение дисциплины рассчитано в течение 1-7 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 «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (плавание)» включает в себя следующие блоки:

Курс «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (плавание)» направлен, прежде всего, на формирование у студентов профессионально-педагогического мышления, готовности (теоретической, практической, психологической) к осуществлению функций преподавателя по плаванию.

Особенность изучения данной дисциплины 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.

Важной отличительной чертой учебного процесса является профессиональная направленность преподавания, предполагающая тесную взаимосвязь содержания учебного материала с дисциплинами Государственного образовательного стандарта. Повышение уровня спортивно-педагогического мастерства студентов в рамках этой дисциплины, содержание которой обуславливается требованиями к спортивной подготовке студента и труда тренера-преподавателя по плаванию.

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

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Элементы общекультурных (ОК) компетенций, формируемых данной дисциплиной**

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)

## Профессиональные компетенции (ПК)

- Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры (ПК-2).

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 психологии, педагогики 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;
- 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; намечать 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;

– 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 разделов дисциплины**

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1.	<b>Общая схема углубленного обучения плаванию</b>	Общая схема углубленного обучения. Этапы углубленного обучения.	коллоквиум (К); курсовая работа (КР) Контрольные нормативы (К/Н)
2.	<b>Преимущества углубленного совершенствования спортивных способов плавания.</b>	Этап углубленного совершенствования. Общая схема углубленного совершенствования	коллоквиум (К); курсовая работа (КР) реферат Контрольные нормативы (К/Н)
3.	<b>Практические занятия по плаванию с методикой преподавания.</b>	Освоение водной среды и овладение специальными упражнениями. Изучения различных способов плавания по элементам и в совокупности. Особенности техники спортивных способов плавания.	коллоквиум (К); Контрольные нормативы (К/Н)

#### 4.2. Структура дисциплины

**Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 21 зачетных единиц (756 часов)**

Вид работы	Семестры								Всего
	1	2	3	4	5	6	7		
<b>Общая трудоемкость</b>									756
<b>Контактная работа:</b>									318
Лекции (Л)									
Практические занятия (ПЗ)	54	48	54	48	36	48	30		318
Лабораторные работы (ЛР)									
<b>Самостоятельная работа:</b>	63	33	63	60	9	24	51		303
Расчетно-графическое задание (РГЗ)									
Реферат (Р)	20		10	10					
Эссе (Э)									
Контрольная работа (К)									
Самостоятельное изучение разделов	43	33	53	50	9	24	21		233

Самоподготовка									
<b>Курсовая работа (КР)</b>							30		
<b>Интерактивные часы</b>									118
<b>Подготовка и прохождение промежуточной аттестации</b>	27	27	27		27		27		135
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	Экз	Экз	Экз	Зач	Экз	Зач	Экз КР		Зач.-2 Экз.-5 КР

#### 4.1. Лекции

##### Лекции

*(не предусмотрены учебным планом)*

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

№ занятия	Тема
	<b>I семестр</b>
1.	Освоение водной среды, овладение специальными упражнениями
2.	Изучение плавания кролем на спине (движения ног, рук, дыхание)
3.	Изучение плавания кролем на спине (старт, поворот)
4.	Совершенствование плавания кролем на спине (шаг, темп)
5.	Совершенствование плавания кролем на спине (ритм)
6.	Равномерный метод спортивной тренировки (кролем на спине)
7.	Изучение плавания кролем на груди (движения ног, рук, дыхание)
8.	Изучение плавания кролем на груди (старт, поворот)
9.	Совершенствование плавания кролем на груди (шаг, темп)
10.	Совершенствование плавания кролем на груди (ритм)
11.	Переменный метод спортивной тренировки (кролем на груди)
12.	Изучение плавания брассом (движения ног, рук, дыхание)

13.	Изучение плавания брассом (старт, поворот)
14.	Совершенствование плавания брассом (шаг, темп)
15.	Совершенствование плавания брассом (ритм)
16.	Интервальный метод спортивной тренировки (брассом)
17.	Изучение плавания баттерфляем (движения ног, рук, дыхание)
18.	Изучение техники плавания баттерфляем (старт, поворот)
19.	Совершенствование плавания баттерфляем (шаг, темп)
20.	Совершенствование плавания баттерфляем (ритм)
21.	Повторный метод спортивной тренировки (баттерфляем)
22.	Изучение комплексного плавания (движения ног, рук, дыхание)
23.	Изучение комплексного плавания (старт, поворот)
24.	Совершенствование комплексного плавания (шаг, темп)
25.	Совершенствование комплексного плавания (ритм)
26.	Контрольный метод спортивной тренировки (комплексное плавание)
27.	Изучение подвижных игр и развлечений на воде
28.	Дальнейшее изучение подвижных игр и развлечений на воде
29.	Изучение техники прикладного плавания (прыжки, ныряния)
30.	Дальнейшее изучение техники прикладного плавания
<b>2 семестр</b>	
1	Совершенствование плавания кролем на спине (координация)
2	Совершенствование плавания кролем на груди (координация)
3	Совершенствование плавания брассом (координация)
4	Совершенствование плавания баттерфляем (координация)
5	Совершенствование комплексного плавания (координация)
6	Равномерное плавание кролем на спине

7	Переменное плавание кролем на груди
8	Интервальное плавание брассом
9	Повторное плавание баттерфляем
10	Контрольное плавание спортивными способами
11	Совершенствование плавания кролем на спине и на груди
12	Совершенствование плавания кролем на груди и брассом
13	Совершенствование плавания брассом и баттерфляем
14	Совершенствование плавания баттерфляем и кролем на спине
15	Совершенствование переменного плавания (комплексное)
16	Совершенствование равномерного плавания (комплексное)
17	Совершенствование переменного плавания (комплексное)
18	Совершенствование интервального плавания (комплексное)
19	Совершенствование повторного плавания (комплексное)
20	Совершенствование контрольного плавания (комплексное)
21	Интегральная направленность плавания (комплексное)
22	Совершенствование плавания кролем на груди и на спине
23	Совершенствование плавания кролем на груди и брассом
24	Совершенствование плавания кролем на груди и баттерфляем
25	Совершенствование комплексного плавания (координация)
26	Равномерное и переменное плавание (кроль на спине и на груди)
27	Интегральное и повторное плавание (брасс, баттерфляй)
28	Контрольное плавание (комплексное 4x25 м, 100 м)
29	Контрольное плавание (50, 75, 100 м кролем на груди)
30	Контрольное плавание (4x50 м комплексное, 40 м вольный стиль)
	<b>3 семестр</b>

1.	Равномерное плавание кролем на груди (20х200 м - шаг)
2.	Переменное плавание кролем на спине (28х150 м - темп)
3.	Интервальное плавание брассом (40 х 100 м - дыхание, возрастающие интервалы отдыха)
4.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (48х75 м - ритм)
5.	Интегральная тренировка (комплексное 80х50 м - координация)
6.	Контрольное плавание (комплексное 100х25 м - старт, поворот)
7.	Равномерное плавание кролем на груди (15х300 м - шаг)
8.	Переменное плавание кролем на спине (20х200 м - темп)
9.	Интервальное плавание брассом (28х150 м - дыхание, постоянные интервалы отдыха)
10.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (40х100 м - ритм)
11.	Интегральная тренировка (комплексное 50х75 м - координация)
12.	Контрольное плавание (комплексное 60х50 м - старт, поворот)
13.	Равномерное плавание кролем на груди (12х400 м - шаг)
14.	Переменное плавание кролем на спине (15х300 м - темп)
15.	Интервальное плавание брассом (20х200 м - дыхание, убывающие интервалы отдыха)
16.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (28х150 м - ритм)
17.	Интегральная тренировка (комплексное 40х100 м - координация)
18.	Контрольное плавание (комплексное 48х75 м - старт, поворот)
19.	Равномерное плавание кролем на груди (9х500 м - шаг)
20.	Переменное плавание кролем на спине (10х400 м - темп)
21.	Интервальное плавание брассом (15х300 м - дыхание, возрастающие интервалы отдыха)
22.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (20х200 м - ритм)
23.	Интегральная тренировка (комплексное 30х150 м - координация)
24.	Контрольное плавание (комплексное 40х100 м - старт, поворот)

25.	Равномерное плавание кролем на груди (8х600 м - шаг)
26.	Переменное плавание кролем на спине (9х500 м - темп)
27.	Интервальное плавание брассом (12х400 м - дыхание, постоянные интервалы отдыха)
28.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (15х300 м - ритм)
29.	Интегральная тренировка (комплексное 20х200 м - координация)
30.	Контрольное плавание (комплексное 28х150 м - старт, поворот)
<b>4 семестр</b>	
1.	Равномерное плавание кролем на груди (7х700 м - шаг)
2.	Переменное плавание кролем на спине (7х600 м - темп)
3.	Интервальное плавание брассом (8х500 м - дыхание, убывающие интервалы отдыха)
4.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (10х400 м - ритм)
5.	Интегральная тренировка (комплексное 15х300 м - координация)
6.	Контрольное плавание (комплексное 20х200 м - старт, поворот)
7.	Равномерное плавание кролем на груди (6х800 м - шаг)
8.	Переменное плавание кролем на спине (6х700 м - темп)
9.	Интервальное плавание брассом (7х600 м - дыхание, возрастающие интервалы отдыха)
10.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (8х500 м - ритм)
11.	Интегральная тренировка (комплексное 10х400 м - координация)
12.	Контрольное плавание (комплексное 12х300 м - старт, поворот)
13.	Равномерное плавание кролем на груди (5х500 м - шаг)
14.	Переменное плавание кролем на спине (6х800 м - темп)
15.	Интервальное плавание брассом (6х700 м - дыхание, постоянные интервалы отдыха)
16.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (7х600 м - ритм)
17.	Интегральная тренировка (комплексное 8х500 м - координация)

18.	Контрольное плавание (комплексное 8х400 м - старт, поворот)
19.	Равномерное плавание кролем на груди (5х1000 м - шаг)
20.	Переменное плавание кролем на спине (5х900 м - темп)
21.	Интервальное плавание брассом (5х800 м - дыхание, убывающие интервалы отдыха)
22.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (5х700 м - ритм)
23.	Интегральная тренировка (комплексное 8х600 м - координация)
24.	24. Контрольное плавание (комплексное 7х500 м - старт, поворот) – 2 часа.
25.	Равномерное плавание кролем на груди (3х1500 м - шаг)
26.	Переменное плавание кролем на спине (4х1000 м - темп)
27.	Интервальное плавание брассом (5х900 м - дыхание, возрастающие интервалы отдыха)
28.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (5х800 м - ритм)
29.	Интегральная тренировка (комплексное 7х700 м - координация)
30.	Контрольное плавание (комплексное 5х600 м - старт, поворот)
<b>5 семестр</b>	
1.	Равномерное плавание кролем на груди (4х1000 м - шаг)
2.	Переменное плавание кролем на спине (4х900 м - темп)
3.	Интервальное плавание брассом (4х800 м - дыхание, постоянные интервалы отдыха)
4.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (4х700 м - ритм)
5.	Интегральная тренировка (комплексное 7х600 м - координация)
6.	Контрольное плавание (комплексное 6х500 м - старт, поворот)
7.	Равномерное плавание кролем на груди (5х900 м - шаг)
8.	Переменное плавание кролем на спине (5х800 м - темп)
9.	Интервальное плавание брассом (5х700 м - дыхание, убывающие интервалы отдыха)
10.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (5х600 м - ритм)

11.	Интегральная тренировка (комплексное 7х500 м - координация)
12.	Контрольное плавание (комплексное 7х400 м - старт, поворот)
13.	Равномерное плавание кролем на груди (5х800 м - шаг)
14.	Переменное плавание кролем на спине (6х700 м - темп)
15.	Интервальное плавание брассом (6х600 м - дыхание, возрастающие интервалы отдыха)
16.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (7х500 м - ритм)
17.	Интегральная тренировка (комплексное 9х400 м - координация)
18.	Контрольное плавание (комплексное 9х300 м - старт, поворот)
19.	Равномерное плавание кролем на груди (5х700 м - шаг)
20.	Переменное плавание кролем на спине (7х600 м - темп)
21.	Интервальное плавание брассом (8х500 м - дыхание, постоянные интервалы отдыха)
22.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (10х400 м - ритм)
23.	Интегральная тренировка (комплексное 12х300 м - координация)
24.	Контрольное плавание (комплексное 14х200 м - старт, поворот)
25.	Равномерное плавание кролем на груди (7х600 м - шаг)
26.	Переменное плавание кролем на спине (8х500 м - темп)
27.	Интервальное плавание брассом (10х400 м - дыхание, убывающие интервалы отдыха)
28.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (12х300 м - ритм)
29.	Интегральная тренировка (комплексное 15х200 м - координация)
30.	Контрольное плавание (комплексное 24х100 м - старт, поворот)
<b>6 семестр</b>	
1.	Равномерное плавание кролем на груди (8х500 м - шаг)
2.	Переменное плавание кролем на спине (10х400 м - темп)
3.	Интервальное плавание брассом (12х300 м - дыхание, возрастающие интервалы отдыха)
4.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (16х200 м - ритм)



5.	Интегральная тренировка (комплексное 30х100 м - координация)
6.	Контрольное плавание (комплексное 28х75 м - старт, поворот)
7.	Равномерное плавание кролем на груди (10х400 м - шаг)
8.	Переменное плавание кролем на спине (12х300 м - темп)
9.	Интервальное плавание брассом (18х200 м - дыхание, постоянные интервалы отдыха)
10.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (30х100 м - ритм)
11.	Интегральная тренировка (комплексное 40х75 м - координация)
12.	Контрольное плавание (комплексное 40х50 м - старт, поворот)
13.	Равномерное плавание кролем на груди (12х300 м - шаг)
14.	Переменное плавание кролем на спине (18х200 м - темп)
15.	Интервальное плавание брассом (30х100 м - дыхание, убывающие интервалы отдыха)
16.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (40х75 м - ритм)
17.	Интегральная тренировка (комплексное 50х50 м - координация)
18.	Контрольное плавание (комплексное 80х25 м - старт, поворот)
<b>7 семестр</b>	
1.	Равномерное плавание кролем на груди (20х200 м - шаг)
2.	Переменное плавание кролем на спине (30х100 м - темп)
3.	Интервальное плавание брассом (40х75 м - дыхание, возрастающие интервалы отдыха)
4.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (50х50 м - ритм)
5.	Интегральная тренировка (комплексное 80х25 м - координация)
6.	Контрольное плавание (комплексное 30х50 м - старт, поворот)
7.	Равномерное плавание кролем на груди (30х100 м - шаг)
8.	Переменное плавание кролем на спине (40х75 м - темп)
9.	Интервальное плавание брассом (50х50 м - дыхание, постоянные интервалы отдыха)
10.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (80х25 м - ритм)

11.	Интегральная тренировка (комплексное 40х50 м - координация)
12.	Контрольное плавание (комплексное 20х75 м - старт, поворот)
13.	Равномерное плавание кролем на груди (40х75 м - шаг)
14.	Переменное плавание кролем на спине (50х50 м - темп)
15.	Интервальное плавание брассом (80х25 м - дыхание, убывающие интервалы отдыха)
16.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (40х50 м - ритм)
17.	Интегральная тренировка (комплексное 20х75 м - координация)
18.	Контрольное плавание (комплексное 12х100 м - старт, поворот)
19.	Равномерное плавание кролем на груди (50х50 м - шаг)
20.	Переменное плавание кролем на спине (80х25 м - темп)
21.	Интервальное плавание брассом (40х50 м - дыхание, возрастающие интервалы отдыха)
22.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (20х75 м - ритм)
23.	Интегральная тренировка (комплексное 16х100 м - координация)
24.	Контрольное плавание (комплексное 6х200 м - старт, поворот)
25.	Равномерное плавание кролем на груди (80х25 м - шаг)
26.	Переменное плавание кролем на спине (30х50 м - темп)
27.	Интервальное плавание брассом (20х75 м - дыхание, постоянные интервалы отдыха)
28.	Контрольное плавание (комплексное 4х300 м - старт, поворот)
29.	Равномерное плавание кролем на груди (30х50 м - шаг)
30.	Переменное плавание кролем на спине (20х75 м - темп)
31.	Интервальное плавание брассом (15х100 м - дыхание, убывающие интервалы отдыха)
32.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (6х200 м - ритм)
33.	Интегральная тренировка (комплексное 8х300 м - координация)
34.	Контрольное плавание (комплексное 4х400 м - старт, поворот)

35.	Равномерное плавание кролем на груди (20х75 м - шаг)
36.	Переменное плавание кролем на спине (15х100 м - темп)
37.	Интервальное плавание брассом (6х200 м - дыхание, постоянные интервалы отдыха)
38.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (4х300 м - ритм)
39.	Интегральная тренировка (комплексное 6х400 м - координация)
40.	Контрольное плавание (комплексное 2х800 м - старт, поворот)
41.	Равномерное плавание кролем на груди (20х100 м - шаг)
42.	Переменное плавание кролем на спине (10х200 м - темп)
43.	Интервальное плавание брассом (5х300 м - дыхание, убывающие интервалы отдыха)
44.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (3х400 м - ритм)
45.	Интегральная тренировка (комплексное 20х75 м - координация)
46.	Контрольное плавание (комплексное 200-1500 м - старт, поворот)

**Таблица 5 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

*Этапы выполнения курсовой работы*

<b>№</b>	<b>Содержание этапа</b>
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

**Таблица 6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины**

<b>№ №</b>	<b>Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение</b>
	<b>1 семестр</b>
1.	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.
2.	Повышение функциональных возможностей занимающихся средствами и методами в родственных видах спорта, а также с целью активного отдыха.
3.	Восстановление работоспособности занимающихся традиционными и нестандартными средствами, методами, приемами. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха.
4.	Развитие специальной выносливости в процессе выполнения упражнений.
5.	Развитие базовой выносливости с использованием дистанционно-интервальных упражнений, выполняемых в виде гипоксической тренировки с дыханием через 3,5,7,9 циклов.
6.	Развитие специальной выносливости анаэробно-гликолитического характера.
7.	Развитие алактатного компонента выносливости, воспитание максимальной собранности, сосредоточенности на координации движений и на двигательной реакции, концентрация волевых качеств.
8.	Совершенствование базовой выносливости посредством интенсификации тренировочных нагрузок, направленных на развитие аэробной мощности.
	<b>2 семестр</b>
9.	Составление комплекса упражнения для изучения движения ног и рук в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди, последовательность их применения, типичные ошибки, возникающие при выполнении, и методические указания для их предупреждения и устранения.

10.	Имитация гребковых движений в спортивных способах плавания, дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах.
11.	Учет возрастных особенностей в процессе обучения плаванию.
12.	Меры безопасности при проведении занятий плаванием
	<b>3 семестр</b>
13.	Игры и развлечения на воде при совершенствовании навыков плавания
14.	Периодизация биологического развития детей и подростков.
15.	Развитие гибкости и подвижности в суставах, выполнение специальных упражнений пловца на суше и в воде.
16.	Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха
17.	Имитация гребковых движений в спортивных способах плавания, дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах.
18.	Повышение функциональных возможностей, занимающихся средствами и методами в родственных видах спорта, а также с целью активного отдыха.
19.	Индивидуальный поход к обучению плаванию учащихся разного уровня подготовленности.
20.	Обучение плаванию детей на основе опорного гребка.
	<b>4 семестр</b>
21.	Проблема спортивного отбора в теории ФК и спорта. Необходимость спортивного отбора в плавании.
22.	Возможности спортивного отбора, биологические критерии.
23.	Возможности спортивного отбора, психологические и педагогические критерии.
24.	Гигиеническое значение плавания. Лечебное плавание. Прикладное плавание.
25.	Игры и развлечения на воде при совершенствовании навыков плавания
	<b>5 семестр</b>
26.	Определения основных понятий и терминов: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, силы тяги.

27.	Роль плавучести для плавания. Условия горизонтального равновесия. Сопротивление в плавании. Виды сопротивлений. Активное и пассивное сопротивления. Методы оценки сопротивления. Значение для техники плавания.
28.	Периодизация биологического развития детей и подростков.
29.	<b>6 семестр</b>
30.	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
31.	<b>7 семестр</b>
32.	Имитация гребковых движений в спортивных способах плавания, дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха.
33.	Повышение функциональных возможностей занимающихся средствами и методами в родственных видах спорта, а также с целью активного отдыха.
34.	Восстановление работоспособности занимающихся традиционными и нестандартными средствами, методами, приемами. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха.
35.	Влияние темпов полового созревания на развитие физических качеств. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития ведущих двигательных способностей юных пловцов.
36.	Сопротивление волнообразования. Сопротивление формы. Сохранение механической энергии в системе движений пловца.
37.	Взаимосвязь показателей длины шага и темпа движений.
38.	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).
39.	Оборудование бассейна на открытом водоеме. Типы бассейнов. Варианты конструкции бассейнов. Санитарно-гигиенические требования и требования техники безопасности
40.	Специальные упражнения пловца на суше и в воде

Государственный образовательный стандарт профессионального образования в части государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности регламентирует максимальный объем учебной нагрузки студента и объем обязательной учебной нагрузки как в целом по теоретическому обучению, так и по циклам дисциплин. ВУЗ самостоятельно планирует объем внеаудиторной самостоятельной работы в целом по теоретическому обучению, по каждому циклу дисциплин и по каждой дисциплине, исходя из объемов максимальной учебной нагрузки и обязательной учебной нагрузки.

Основными формами внеаудиторной самостоятельной работы студента 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.).

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

### ***5.1. Задания для текущего контроля***

*Вопросы, выносимые на коллоквиум*

1. Цель и задачи обучения плаванию
2. Реализация принципов обучения при занятиях плаванием: наглядности; прочности; последовательности; научности доступности и т.д.

3. Методы обучения: словесные, наглядные, практические .
4. Средства обучения плаванию: общеразвивающие, специальные подготовительные упражнения по освоению с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде.
5. Характеристика упражнений для изучения техники плавания, стартов и поворотов -
6. Этапы обучения плаванию
7. Учет возрастных особенностей в процессе обучения плаванию
8. Меры безопасности при проведении занятий плаванием.
9. Плавание в общеобразовательной школе
10. Плавание в детско-юношеских спортивных школах(ДЮСШ) .
11. Методика, приёмы и средства в организации обучения плаванию школьников.
12. Индивидуальный подход к обучению плаванию учащихся разного уровня подготовленности.
13. Основные правила проведения занятий по плаванию
14. Основные средства обучения плаванию .
15. Современные методики обучения плаванию школьников .
16. Обучение плаванию детей на основе опорного гребка .
17. Особенности обучения плаванию взрослых
18. Критерии отбора в плавании. Теоретические аспекты начального отбора и спортивная ориентация в плавании -
19. Проблема спортивного отбора в теории ФК и спорта. Необходимость спортивного отбора в плавании
20. Возможности спортивного отбора, психологические и педагогические критерии – ПК-2.
21. Методика обучения плаванию кролем на спине
22. Методика обучения плаванию кролем на груди
23. Методика обучения плаванию баттерфляем
24. Методика обучения плаванию брассом
25. Методы спортивной тренировки в плавании
26. Методика развития силовых показателей пловца
27. Методика развития скоростных показателей пловца
28. Методика развития выносливости пловца
29. Методика развития ловкости пловца
30. Методика развития гибкости и подвижности в суставах

*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, доклады***

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  
Исследование и совершенствование техники старта и поворота при плавании способом брасс
9. Методика одновременного обучения спортивным способам плавания
10. Специальная силовая подготовка пловцов, специализирующихся способом брасс
11. Развитие гибкости и быстроты у пловцов, специализирующихся способом баттерфляй
12. Оптимизация скоростно-силовой подготовки пловцов кролистов
13. Исследование влияния занятий плаванием на организм детей младшего школьного возраста
14. Рациональное соотношение средств общей и специальной физической подготовки пловцов на этапе начальной специализации

#### ***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.

### **Образцы тестовых заданий по дисциплине, формируемые компетенции**

#### **V1: 1 раздел**

#### **V2: Основные термины и понятия в плавании**

I: ТЗ 1

S: Направление, совпадающее с направлением движения пловца - это направление ###

+: вперед

I: ТЗ 2

S: Направление, противоположное направлению движения пловца – это направление ###

+: назад

I: ТЗ 3

S: Направления влево и вправо от направления продвижения пловца – это направления ###

+: влево вправо

I: ТЗ 4

S: Направление, совпадающее с направлением действия сил тяжести – это направление:

-: вверх

+: вниз

-: влево

-: вправо

-: назад

I: ТЗ 5

S: Направление, противоположное направлению вниз – это направление:

-: вниз

+: вверх

-: назад

-: вперед

-: влево

-: вправо

I: ТЗ 6

S: Линия, проходящая через средние точки сечений в грудной и тазовой части – это ###

+: продольная

I: ТЗ 7

S: Линия, проходящая горизонтально и поперек продольной оси, слева направо – это:

-: продольная

+: поперечная

-: вертикальная

-: горизонтальная

-: сагиттальная

I: ТЗ 8

S: Линия, проходящая через тело пловца сверху вниз – это линия ###  
+: вертикальная

I: T3 9

S: Вертикально расположенная плоскость, проходящая через тело пловца слева направо – это ### плоскость  
+: фронтальная

I: T3 10

S: Плоскость, параллельная плоскости воды – это:  
-: сагиттальная  
+: горизонтальная  
-: фронтальная  
-: поперечная  
-: продольная

I: T3 11

S: Вертикальная плоскость, проходящая через тело пловца спереди назад – это ### плоскость:  
+: сагиттальная

I: T3 12

S: Соотношение объемно-временных параметров дыхательного цикла называется ###  
+: паттерн дыхания

I: T3 13

S: Расстояние, на которое пловец перемещается за один цикл движений, называется:  
-: ритмом  
+: шагом  
-: темпом  
-: циклом  
-: опорой

I: T3 14

S: Упорядоченность кинематических и динамических элементов структуры движений, называется ###  
+: ритмом

I: T3 15

S: Количество движений в единицу времени называется:  
+: темпом  
-: шагом  
-: ритмом  
-: циклом  
-: бегом  
-: движителем

I: T3 16

S: Система повторяющихся движений, при которых исходное и конечное положение совпадают, называется ###  
+: циклом

I: T3 17

S: Проекция контуров тела пловца на фронтальную плоскость – это ###

+: Миделево сечение

I: T3 18

S: Та поверхность, на которой происходит контакт движителя с опорой – это рабочая ###  
двигателя:

+: поверхность

I: T3 19

S: Отражение опоры, контакта; результата, последействия; последействия опоры – это:

-: опора

+: реакция опоры

-: сила тяги

-: сила сопротивления

-: движущие силы

I: T3 20

S: Место для прочного контакта; сам контакт; предмет, служащий для поддержки, называется ###

+: опорой

I: T3 21

S: Силы, создающие тяговые усилия за счет активных мышечных сокращений – это:

-: силы сопротивления

+: силы тяги

-: движущие силы

-: выталкивающие силы

I: T3 22

S: Силы, препятствующие продвижению пловца в заданном направлении – это ###

+: силы сопротивления

I: T3 23

S: Силы, способствующие продвижению пловца в заданном направлении – это ###

+: движущие силы

I: T3 24

S: Совокупность биозвеньев, взаимодействующих с водой для создания движущей силы, называется:

+: движителем

-: плоскостью

-: движущей силой

-: углом атаки

-: силой тяги

I: T3 25

S: Поверхность, имеющая два измерения, называется ###

+: плоскостью

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

### Контрольные нормативы

1. Проплавание дистанции 200 м без остановки (без учета времени).
2. Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на дистанции 50 м (без учета времени).
3. Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на дистанции 50 м (без учета времени).
4. Демонстрация техники плавания способом брасс на дистанции 50 м (без учета времени).
5. Проплавание дистанции 50 м кролем на груди (с регистрацией времени)

### 12-минутный тест

Степень физической подготовленности		Дистанция (м), преодоленная за 12 мин.
		Возраст, 19-20лет
Очень плохо	(муж)	<450
	(жен)	<350
Плохо	(муж)	450-550
	(жен)	350-450
Удовлетворительно	(муж)	550-650
	(жен)	450-550
Хорошо	(муж)	650-725
	(жен)	550-650
отлично	(муж)	>725
	(жен)	>650

### 5.2. Задания на промежуточную аттестацию

#### Перечень вопросов на экзамен

1. Цель и задачи обучения плаванию.
2. Реализация принципов обучения при занятиях плаванием: наглядности; прочности; последовательности; научности доступности и т.д.
3. Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

4. Средства обучения плаванию: общеразвивающие, специальные подготовительные упражнения по освоению с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде.
5. Характеристика упражнений для изучения техники плавания, стартов и поворотов -
6. Этапы обучения плаванию
7. Учет возрастных особенностей в процессе обучения плаванию
8. Меры безопасности при проведении занятий плаванием .
9. Плавание в общеобразовательной школе
10. Плавание в детско-юношеских спортивных школах(ДЮСШ).
11. Методика, приёмы и средства в организации обучения плаванию школьников
12. Индивидуальный подход к обучению плаванию учащихся разного уровня подготовленности.
13. Основные правила проведения занятий по плаванию
14. Основные средства обучения плаванию .
15. Современные методики обучения плаванию школьников.
16. Обучение плаванию детей на основе опорного гребка.
17. Особенности обучения плаванию взрослых
18. Критерии отбора в плавании. Теоретические аспекты начального отбора и спортивная ориентация в плавании
19. Проблема спортивного отбора в теории ФК и спорта. Необходимость спортивного отбора в плавании
20. Возможности спортивного отбора, психологические и педагогические критерии

*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.

### **Перечень вопросов на зачет**

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  
Использование дополнительных факторов в процессе специальной подготовки пловцов
4. Состояние важнейших вегетативных функций и динамика гидродинамических показателей при плавании
5. Использование ластов как дополнительного средства при обучении спортивному плаванию
6. Использование интервального метода тренировки для развития быстроты и специальной выносливости пловцов
7. Контроль, управление и моделирование в спортивной тренировке пловцов
8. Исследование и совершенствование техники старта и поворота при плавании способом брасс
9. Методика одновременного обучения спортивным способам плавания
10. Специальная силовая подготовка пловцов, специализирующихся способом брасс
11. Развитие гибкости и быстроты у пловцов, специализирующихся способом баттерфляй
12. Оптимизация скоростно-силовой подготовки пловцов кролистов

13. Исследование влияния занятий плаванием на организм детей младшего школьного возраста
14. Рациональное соотношение средств общей и специальной физической подготовки пловцов на этапе начальной специализации
15. Методика обучения плаванию кролем на спине
16. Методика обучения плаванию кролем на груди
17. Методика обучения плаванию баттерфляем
18. Методика обучения плаванию брассом
19. Методы спортивной тренировки в плавании
20. Методика развития силовых показателей пловца
21. Методика развития скоростных показателей пловца
22. Методика развития выносливости пловца
23. Методика развития ловкости пловца
24. Методика развития гибкости и подвижности в суставах

#### *Методические рекомендации*

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

### **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 использовать методы и средства	<b>Знание</b> основных методов физического воспитания и укрепления здоровья.	коллоквиум (К); тестирование (Т) доклад (Д)



физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	<b>Умение</b> регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих <b>Владение</b> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	
Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры (ПК-2)	<b>Знание</b> общих основ теории и методики физической культуры: основных понятий теории физической культуры; основных средств и методов физического воспитания <b>Умение</b> применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; разрабатывать учебные программы по физической культуре; использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся. <b>Владение</b> навыками рационального построения образовательного процесса; комплексом средств и методов физического воспитания при организации образовательного процесса; навыками анализа и оценки всех этапов образовательного процесса.	коллоквиум (К); тестирование (Т) доклад (Д)

## 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. разраб. 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*

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](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](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 «Профессиональное**  
**физкультурно-спортивное совершенствование (плавание)»**  
**на 2018/2019 уч. г.**

<b>№№</b>	<b>Элемент (пункт) РПД</b>	<b>Перечень вносимых изменений (дополнений)</b>	<b>Примечание</b>

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

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_