

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

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

**Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной программы

Директор института

\_\_\_\_\_ Т.Ю. Черкесов

\_\_\_\_\_ О.И. Михайленко

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

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.02 «Технология спортивной тренировки (плавание)»**

Направление подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

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

Профиль подготовки

**Спортивная тренировка**

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

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

**Очная, заочная**

\_\_\_\_\_  
Нальчик 2022

Рабочая программа дисциплины «Технология спортивной тренировки (плавание)» /сост. А.З. Бажев – Нальчик: ФГБОУ КБГУ, 2022. - 51 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания курса профессионального модуля Б1.В.02 студентам очной формы обучения по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура (профиль Спортивная тренировка) в 3 и 4 семестрах и Б1.В.02 студентам заочной формы обучения 49.03.01 – Физическая культура (профиль Спортивная тренировка) на 3 курсе 1 и 2 сессии.

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	4
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	4
3.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	5
4.	СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	8
4.1.	<i>Содержание разделов</i>	8
4.2.	<i>Структура дисциплины</i>	9
4.3.	<i>Лекционные занятия</i>	10
4.4.	<i>Практические (семинарские) занятия</i>	10
4.5.	<i>Лабораторные работы</i>	17
4.6.	<i>Курсовой проект (курсовая работа)</i>	17
4.7.	<i>Самостоятельное изучение разделов дисциплины</i>	17
5.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	18
5.1.	<i>Оценочные материалы для текущего контроля</i>	18
5.1.1.	<i>Вопросы по темам дисциплины «Технология спортивной тренировки. Плавание»</i>	18
5.1.2.	<i>Оценочные материалы для выполнения рефератов (докладов)</i>	21
5.1.3.	<i>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине</i>	25
5.2.	<i>Оценочные материалы для рубежного контроля</i>	30
5.2.1.	<i>Вопросы, выносимые на коллоквиум по дисциплине</i>	30
5.2.2.	<i>Оценочные материалы для проведения тестирования (образцы тестовых заданий) по дисциплине</i>	31
5.3.	<i>Оценочные материалы для промежуточной аттестации</i>	33
5.3.1.	<i>Вопросы к экзамену по дисциплине «Технология спортивной тренировки. Плавание»</i>	34
5.3.2.	<i>Вопросы к зачету по дисциплине «Технология спортивной тренировки. Плавание»</i>	35
6.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	36
7.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1.	<i>Основная литература</i>	42
7.2.	<i>Дополнительная литература</i>	42
7.3.	<i>Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)</i>	43
7.4.	<i>Интернет-ресурсы</i>	43
7.5.	<i>Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы</i>	45
8.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	45
9.	ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ) В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	48
	ПРИЛОЖЕНИЯ	49

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями и задачами освоения дисциплины «Технология спортивной тренировки (плавание)» являются:

- подготовка выпускника к профессиональной деятельности преподавателя в области физической культуры, в частности, 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;
- овладение понятиями о современных формах и методах организации физической культуры;
- 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;
- 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.
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям к здоровому образу жизни.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

В учебном процессе подготовки бакалавра физической культуры дисциплина Б1.В.02 «Технология спортивной тренировки (плавание)» входит в профессиональный модуль по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура по профилю «Спортивная тренировка». Изучение дисциплины рассчитано в 1 семестре и заканчивается допуском.

Особенность изучения дисциплины «Технология спортивной тренировки (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.

Важной отличительной чертой учебного процесса является профессиональная направленность преподавания, предполагающая тесную взаимосвязь содержания учебного материала с дисциплинами Государственного образовательного стандарта. Систематическое участие студентов в соревнованиях рассматривается как обязательная часть учебной деятельности студента.

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

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

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

**ОПК-1** - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

##### ***Индикаторы достижений***

**ОПК-1.1** - Определяет задачи и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы

**ОПК-1.2** - Обладает навыками планирования занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы

**ОПК-1.3** - Обладает основами теории и практики физического воспитания и спорта.

**ОПК-4** - Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

##### ***Индикаторы достижений***

**ОПК-4.1** - Способен использовать знания основ теории и методики тренировки в избранном виде спорта для построения тренировочных занятий различной направленности

**ОПК-4.2** - Способен использовать средства и методы физической, технической подготовки для проведения тренировочных занятий различной направленности

**ОПК-4.3** - Способен обеспечивать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

**ОПК-14** - Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

##### ***Индикаторы достижений***

**ОПК-14.1** - Способен проводить анализ текущей и периодической отчетности об итогах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации

**ОПК-14.2** - Способен разрабатывать план мероприятий по развитию методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации

**ОПК-14.3** - Способен обеспечивать методическое сопровождение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации включая современные методы и инновационные технологии.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### ***Знать:***

- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения.

- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;
- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;
- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;
- основные и дополнительные формы занятий;
- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологию и классификацию в плавании;
- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию;
- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания;
- правила и организация соревнований в плавании;
- способы оценки результатов обучения в плавании;
- терминологию, классификацию и общую характеристику в плавании;
- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в плавании;
- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в плавании;
- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в плавании;
- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в плавании
- историю развития и современное состояние плавания, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в плавании;
- цель, задачи и содержание курса плавания;
- технику спортивных дисциплин (упражнений) в плавании;
- средства и методы техникой и тактической подготовки в плавании;
- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в плавании; - средства и методы физической подготовки в плавании; - воспитательные возможности занятий плавания; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по плаванию; - специфику деятельности специалиста по плаванию в различных сферах физической культуры и спорта;
- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;
- систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту;
- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;
- требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;
- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по плаванию;

- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в плавании.

*Уметь:*

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
  - оценивать эффективность статических положений и движений человека;
  - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
  - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;
  - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;
  - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
  - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию;
  - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
  - определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию в зависимости от поставленных задач;
  - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания;
  - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию;
  - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.
- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач;
  - использовать в своей деятельности терминологию плавания;
  - распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся;
  - рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития плавания;
  - показывать основные двигательные действия плавания, специальные и подводящие упражнения;
  - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в плавании; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольноизмерительными приборами на занятиях по ИВС;
  - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию.
- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;
- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;

- анализировать проведенные занятия по плаванию для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;
- анализировать проведенные занятия по плаванию для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.

*Иметь опыт:*

- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;
- проведения анатомического анализа физических упражнений; -планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации выполнения и демонстрации основных двигательных действий в плавании;
- владения техникой плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;
- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по плаванию;
- проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося
- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств плавания;
- разработки методического обеспечения тренировочного процесса;
  - планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.

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

*Таблица 1. Содержание разделов дисциплины*

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Форма текущего контроля
1.	Построение, содержание и организация учебно-тренировочного процесса на этапе общей физической подготовки (ОФП) пловцов	Характеристика различных уровней физической подготовки пловцов, задачи подготовки. Основы построения процесса физической подготовки, закономерности: единства общей и специальной физической подготовки; систематичности и последовательности тренировочных нагрузок пловцов; постепенности наращивания тренировочных нагрузок; волнообразности динамики нагрузок; цикличности построения процесса ФП и принцип возрастной адекватности физических нагрузок.	ОПК-1, ОПК-4, ОПК-14	Контрольные нормативы
2.	Принципы развития и оценки отдельных физических качеств	Развитие быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости и гибкости. Средства, методы, методические приемы и методики. Тестирование отдельных физических качеств (гибкость, координация,	ОПК-1, ОПК-4, ОПК-14	Контрольные нормативы Авторские программы тестирования физической



		быстрота, выносливость). Комплексные программы тестирования физической подготовленности, принятые в разных странах.		подготовленности.
3.	Требования к учебно-тренировочному занятию на этапе ОФП	Тренировочное занятие как основная организационная форма проведения тренировки пловцов. Общие закономерности построения тренировочных занятий. Варианты построения тренировочных занятий (избирательной или комплексной направленности, с параллельным и последовательным решением оставленных задач).	ОПК-1, ОПК-4, ОПК-14	Контрольные нормативы
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в плавании: соревновательные и специально-подготовительные упражнения, выработка обтекаемого положения тела, уменьшающего сопротивление воды, постановка эффективных гребковых движений, улучшение общего согласования движений, устранение излишнего напряжения мышц и скованности движений, повышение экономичности техники	ОПК-1, ОПК-4, ОПК-14	Контрольные нормативы
5.	Техническая подготовка	Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Изучение техники прикладного плавания движений в плавании различными способами (старт, поворот) Средства обучения плаванию: общеразвивающие и специальные упражнения, подготовительные упражнения по освоению с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде. Характеристика упражнений для изучения техники плавания, стартов и поворотов. Этапы обучения плаванию. Классификация ошибок, причины их возникновения. Учет возрастных особенностей в процессе обучения плаванию. Меры безопасности при проведении занятий плаванием.	ОПК-1, ОПК-4, ОПК-14	Контрольные нормативы
6.	Тактическая подготовка	Освоение водной среды и овладение специальными упражнениями. Изучение подвижных игр и развлечения на воде Согласование. Равномерное, переменное, интервальное, повторное плавание различными способами. Изучения различных способов плавания по элементам и в совокупности.	ОПК-1, ОПК-4, ОПК-14	Контрольные нормативы

7.	Возрастная периодизация тренировочных нагрузок	Основные компоненты тренировочного воздействия. Величина тренировочной нагрузки. Чередование нагрузки и отдыха. Комплексность и последовательность. Планирование тренировочных нагрузок разной направленности с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности. Технология планирования тренировочных нагрузок.	ОПК-1, ОПК-4, ОПК-14	Контрольные нормативы
8.	Построение спортивной тренировки в микро- мезо- макроциклах в зависимости от этапов многолетней подготовки	Микроциклы. Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов. Мезоциклы - как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры. Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов. Макроциклы. Закономерности развития спортивной формы как естественное начало периодизации спортивной тренировки. Сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Основные обстоятельства, обуславливающие ее вариации.	ОПК-1, ОПК-4, ОПК-14	
9.	Контроль и коррекция спортивной подготовки	Комплексный контроль как единство педагогического (тренировочного), врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Объекты комплексного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена. Основные контрольные процедуры (операции); основы их методологии и	ОПК-1, ОПК-4, ОПК-14	Контрольные нормативы

		технологии; формы фиксации результатов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего и поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений.		
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

#### 4.2. Структура дисциплины

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 часов (ОФО)

Вид работы	Семестры		Всего
	3	4	
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>			180
<b>Контактная работа (в часах):</b>			78
Лекции (Л)	15	32	47
Практические занятия (ПЗ)	15	16	31
Лабораторные работы (ЛР)	Не предусмотрены		
<b>Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная работа (внеаудиторная):</b>	33	33	66
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	Не предусмотрены		
Реферат (Р)	Не предусмотрены		
Эссе (Э)	Не предусмотрены		
Контрольная работа (К)	Не предусмотрена		
Самостоятельное изучение разделов	34	27	34
Курсовая работа (КР)/ Курсовой проект (КП)	Не предусмотрена		
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	9	27	36
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет	экзамен	3-1 Э-1

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 часов (ЗФО)

Вид работы	3 курс		Всего
	1 сессия	2 сессия	
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	72	108	180
<b>Контактная работа (в часах):</b>	6		6
Лекции (Л)	2		2
Практические занятия (ПЗ)	4		2
Лабораторные работы (ЛР)	Не предусмотрены		
<b>Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная работа (внеаудиторная):</b>	66	99	165
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	Не предусмотрены		
Реферат (Р)	Не предусмотрены		

Эссе (Э)	<i>Не предусмотрены</i>		
Контрольная работа (К)	<i>Не предусмотрена</i>		
Самостоятельное изучение разделов	66	99	165
Курсовая работа (КР)/ Курсовой проект (КП)	<i>Не предусмотрена</i>		
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации		9	9
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		экзамен	экзамен

#### 4.1. Лекции

**Таблица 3. Лекционные занятия**

№ п/п	Тема
1.	Построение, содержание и организация учебно-тренировочного процесса на этапе общей физической подготовки (ОФП) пловцов
2.	Принципы развития и оценки отдельных физических качеств
3.	Требования к учебно- тренировочному занятию на этапе ОФП
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)
5.	Техническая подготовка
6.	Тактическая подготовка
7.	Возрастная периодизация тренировочных нагрузок
8.	Построение спортивной тренировки в микро- мезо-макроциклах в зависимости от этапов многолетней подготовки
9.	Контроль и коррекция спортивной подготовки

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

№ занятия	Тема
1.	Правила поведения в бассейне, меры безопасности
2.	Игры и развлечения на воде при плавания
3.	Элементарные движения рук и ног стоя в воде и передвигаясь по дну шагом, бегом, с поворотами и с изменением направления
4.	Подготовительные упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды
5.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
6.	Спортивный инвентарь и оборудование.
7.	Основы техники плавания и методики тренировки
8.	Упражнения на развитие выносливости и скоростных способностей
9.	Упражнения на развитие гибкости, координационных способностей, силы
10.	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

11.	Упражнения на всплывания и лежания на воде;
12.	Упражнения выдохи в воду;
13.	Проплывание 25 м с помощью ног кроль на груди и спине
14.	Проплывание 25 м в полной координации кроль на груди и спине
15.	Выполнение стартов
16.	Проплывание дистанции 100 м
17.	Плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
18.	Упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
19.	Повторное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.
20.	Упражнения для погружения в воду и открывания глаз в воде; Упражнения для дыхания (непрерывное и взрывное)
21.	Упражнения для быстрого и глубокого вдоха через рот, плавного и продолжительного выдоха через рот и нос; многократные выдохи в воду через рот
22.	Плавание на ногах кролем на спине
23.	Плавание кролем на спине по элементам.
24.	Плавание кролем на спине в полной координации.
25.	Плавание кролем на груди в координации с дыханием.
26.	Скольжение на груди, плаванием кролем на груди
27.	Плавание доступными способами
28.	Плавание кролем на груди в координации с движениями
29.	Согласование движений руками с дыханием изучаемым способом
30.	Плавание вольным стилем
31.	Рассказ и показ способов освобождения от захватов сзади
32.	Контрольное плавание изученными способами

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

**4.5. Курсовой проект (курсовая работа)**  
(не предусмотрен учебным планом)

**Таблица 6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины**

№ №	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
-----	------------------------------------------------

1.	Роль плавучести для плавания. Условия горизонтального равновесия. Сопротивление в плавании. Виды сопротивлений. Активное и пассивное сопротивление. Методы оценки сопротивления. Значение для техники плавания.
2.	Периодизация биологического развития детей и подростков.
3.	Система спортивной подготовки пловцов. Единство педагогических и
4.	Развитие гибкости и подвижности в суставах, выполнение специальных
5.	Имитация гребковых движений в спортивных способах плавания, дальнейшее
6.	Повышение функциональных возможностей занимающихся средствами и
7.	Восстановление работоспособности занимающихся традиционными и
8.	Влияние темпов полового созревания на развитие физических качеств.

#### *Методические рекомендации.*

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.

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);
- ✓ 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**

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

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

**5.1. Оценочные материалы для текущего контроля.** Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи,

для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

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

*5.1.1. Вопросы по темам дисциплины «Технология спортивной тренировки. Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-14)*

**Тема 1. Построение, содержание и организация учебно-тренировочного процесса на этапе общей физической подготовки (ОФП) пловцов**

Характеристика различных уровней физической подготовки пловцов, задачи подготовки. Основы построения процесса физической подготовки, закономерности: единства общей и специальной физической подготовки; систематичности и последовательности тренировочных нагрузок пловцов; постепенности наращивания тренировочных нагрузок; волнообразности динамики нагрузок; цикличности построения процесса ФП и принцип возрастной адекватности физических нагрузок.

**Тема 2. Принципы развития и оценки отдельных физических качеств**

Развитие быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости и гибкости. Средства, методы, методические приемы и методики. Тестирование отдельных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, выносливость). Комплексные программы тестирования физической подготовленности, принятые в разных странах.

**Тема 3. Требования к учебно- тренировочному занятию на этапе ОФП**

Тренировочное занятие как основная организационная форма проведения тренировки пловцов. Общие закономерности построения тренировочных занятий. Варианты построения тренировочных занятий (избирательной или комплексной направленности, с параллельным и последовательным решением оставленных задач).

**Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в плавании: соревновательные и специально-подготовительные упражнения, выработка обтекаемого положения тела, уменьшающего сопротивление воды, постановка эффективных гребковых движений, улучшение общего согласования движений, устранение излишнего напряжения мышц и скованности движений, повышение экономичности техники

**Тема 5. Техническая подготовка**

Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Изучение техники прикладного плавания движений в плавании различными способами (старт, поворот) Средства обучения плаванию: общеразвивающие и специальные упражнения, подготовительные упражнения по освоению с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде.

Характеристика упражнений для изучения техники плавания, стартов и поворотов. Этапы обучения плаванию.

Классификация ошибок, причины их возникновения. Учет возрастных особенностей в процессе обучения плаванию.

Меры безопасности при проведении занятий плаванием.

**Тема 6. Тактическая подготовка**

Освоение водной среды и овладение специальными упражнениями. Изучение подвижных игр и развлечения на воде Согласование. Равномерное, переменное, интервальное, повторное плавание различными способами. Изучения различных способов плавания по элементам и в совокупности.

**Тема 7. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок**

Основные компоненты тренировочного воздействия. Величина тренировочной нагрузки. Чередование нагрузки и отдыха. Комплексность и последовательность. Планирование тренировочных нагрузок разной направленности с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности. Технология планирования тренировочных нагрузок.

#### **Тема 8. Построение спортивной тренировки в микро- мезо-макроциклах в зависимости от этапов многолетней подготовки**

Микроциклы. Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов. Мезоциклы - как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры. Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов. Макроциклы. Закономерности развития спортивной формы как естественное начало периодизации спортивной тренировки. Сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Основные обстоятельства, обуславливающие ее вариации.

#### **Тема 9. Контроль и коррекция спортивной подготовки**

Комплексный контроль как единство педагогического (тренировочного), врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Объекты комплексного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена. Основные контрольные процедуры (операции); основы их методологии и технологии; формы фиксации результатов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего и поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений.

##### *Методические рекомендации по подготовке к устному опросу*

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

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



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

*Критерии оценивания при устном опросе*

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

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

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

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

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

*5.1.2. Оценочные материалы для выполнения рефератов по дисциплине «Технология спортивной тренировки. Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-1; ОПК-4; ОПК-14)*

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-бассистов в процессе многолетней подготовки
23. Исследование переноса двигательных навыков и его влияние на повышение уровня плавательной подготовленности занимающихся
24. Методика развития гибкости пловцов с использованием статистических упражнений растягивающего характера
25. Место плавания в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений.

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

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

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

*Требования к структуре и содержанию реферата:*

Реферат, как правило должен содержать следующие структурные элементы:

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

Титульный лист реферата оформляется по требованиям, указанным ниже.

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

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

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

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

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

*Требования по оформлению реферата:*

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

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

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

4. Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне

на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия. По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные. Ссылки на интернет-ресурсы в реферате правильно оформлять в соответствии с указаниями ГОСТ 7.82. Рекомендуется использовать при подготовке реферата не менее 5 источников.

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

*Критерии оценивания при защите реферата*

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

	<p>представлении текста, ссылок, цитат, таблицы, графического материала и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– недостаточный уровень проявленной способности к анализу и обобщению информационного материала, тема освещена частично, отсутствуют выводы в работе;</li> <li>– работа представлена со значительным опозданием (более 1 недели), отсутствуют отдельные фрагменты работы;</li> <li>– неполные ответы со значительными ошибками на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя при защите работы.</li> </ul>
0 баллов («неудовлетворительно»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тема работы не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание ее содержания;</li> <li>– поставленные задачи не выполнены или выполнены их отдельные несущественные части;</li> <li>– работа не представлена.</li> </ul>

*5.1.3. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Технология спортивной тренировки. Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-1; ОПК-4; ОПК-14)*

1. Роль плавучести для плавания. Условия горизонтального равновесия. Сопротивление в плавании. Виды сопротивлений. Активное и пассивное сопротивление. Методы оценки сопротивления. Значение для техники плавания.
2. Периодизация биологического развития детей и подростков.
3. 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.
4. 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
5. Имитация гребковых движений в спортивных способах плавания, дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха.
6. Повышение функциональных возможностей занимающихся средствами и методами в родственных видах спорта, а также с целью активного отдыха.
7. Восстановление работоспособности занимающихся традиционными и нестандартными средствами, методами, приемами. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха.
8. Влияние темпов полового созревания на развитие физических качеств. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития ведущих двигательных способностей юных пловцов.

*Методические рекомендации для выполнения заданий для самостоятельной работы обучающегося*

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

Основные задачи самостоятельной работы:

- 1) закрепление полученных ранее теоретических знаний;
- 2) выработка навыков самостоятельной научно-исследовательской работы;
- 3) выяснение подготовленности обучающихся к будущей практической работе;

4) выявление способностей к научно-исследовательской и поисковой деятельности.

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

При подготовке заданий для самостоятельной работы необходимо придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить лекционный материал по теме, выносимой на конкретное занятие.

2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе.

#### *Критерии оценивания заданий для самостоятельной работы*

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

#### *Грубые ошибки:*

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

#### *Негрубые ошибки:*

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

#### *Недочеты:*

– небрежное оформление заданий, опiski.

### *5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля.*

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

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

#### *5.2.1. Вопросы, выносимые на коллоквиум дисциплины «Технология спортивной тренировки. Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-1; ОПК-4; ОПК-14)*

1. Характеристика различных уровней физической подготовки пловцов, задачи подготовки.

2. Основы построения процесса физической подготовки, закономерности: единства общей и специальной физической подготовки; систематичности и последовательности тренировочных нагрузок пловцов; постепенности наращивания тренировочных нагрузок; волнообразности динамики нагрузок; цикличности построения процесса ФП и принцип возрастной адекватности физических нагрузок.
3. Развитие быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости и гибкости. Средства, методы, методические приемы и методики.
4. Тестирование отдельных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, выносливость).
5. Комплексные программы тестирования физической подготовленности, принятые в разных странах.
6. Тренировочное занятие как основная организационная форма проведения тренировки пловцов.
7. Общие закономерности построения тренировочных занятий. Варианты построения тренировочных занятий (избирательной или комплексной направленности, с параллельным и последовательным решением оставленных задач).
8. Развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в плавании: соревновательные и специально-подготовительные упражнения, выработка обтекаемого положения тела, уменьшающего сопротивление воды, постановка эффективных гребковых движений, улучшение общего согласования движений, устранение излишнего напряжения мышц и скованности движений, повышение экономичности техники
9. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Изучение техники прикладного плавания движений в плавании различными способами (старт, поворот)
10. Средства обучения плаванию: общеразвивающие и специальные упражнения, подготовительные упражнения по освоению с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде.
11. Характеристика упражнений для изучения техники плавания, стартов и поворотов.
12. Этапы обучения плаванию.
13. Классификация ошибок, причины их возникновения. Учет возрастных особенностей в процессе обучения плаванию.
14. Меры безопасности при проведении занятий плаванием.
15. Освоение водной среды и овладение специальными упражнениями. Изучение подвижных игр и развлечения на воде. Согласование. Равномерное, переменное, интервальное, повторное плавание различными способами. Изучения различных способов плавания по элементам и в совокупности.
16. Основные компоненты тренировочного воздействия. Величина тренировочной нагрузки. Чередование нагрузки и отдыха. Комплексность и последовательность.
17. Планирование тренировочных нагрузок разной направленности с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности. Технология планирования тренировочных нагрузок.
18. Микроциклы. Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке.
19. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.
20. Мезоциклы - как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов.
21. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры.



22. Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов.
23. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.
24. Макроциклы. Закономерности развития спортивной формы как естественное начало периодизации спортивной тренировки.
25. Сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития.
26. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Основные обстоятельства, обуславливающие ее вариации.
27. Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского), врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена.
28. Объекты комплексного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена.
29. Основные контрольные процедуры (операции); основы их методологии и технологии; формы фиксации результатов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего и поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена.
30. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений.

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

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

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

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

#### *Критерии оценивания при коллоквиуме*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
5-6 баллов («отлично»)	<p>Ответы получены 80-100% заданных вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>– излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</li> </ul>
3-4 балла («хорошо»)	Ответы даны на 60-80% заданных вопросов. Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"> <li>– дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, установленным для оценки «отлично», но допускает не более 2 негрубых ошибок, которые сам же исправляет, и не более 2 недочетов.</li> </ul>
1-2 балл («удовлетворительно»)	Ответы даны на 40-60% вопросов. Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"> <li>– обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий (допускает более 2 негрубых ошибок);</li> <li>– излагает материал непоследовательно, допускает более 2 недочетов.</li> </ul>
0 баллов («неудовлетворительно»)	Ответы даны менее чем на 40% вопросов. Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"> <li>– обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала (допускает грубые ошибки).</li> </ul>

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

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

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

**5.2.2. Оценочные материалы для проведения тестирования (образцы тестовых заданий) по дисциплине «Технология спортивной тренировки. Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-1; ОПК-4; ОПК-14)**

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

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

*Образцы тестовых заданий по дисциплине*

I: ТЗ 9

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

+: фронтальная

I: ТЗ 10

S: Плоскость, параллельная плоскости воды – это:

–: сагитальная

+: горизонтальная

–: фронтальная

–: поперечная

–: продольная

I: ТЗ 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 24

S: Совокупность биоэлектрических взаимодействий 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

#### *Методические рекомендации к тестированию*

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

При самостоятельной подготовке к тестированию обучающемуся необходимо:

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

#### *Критерии оценивания по тестовым заданиям*

Предел длительности контроля	30 мин
Предлагаемое количество заданий из одного контролируемого подраздела	30 тестовых заданий
Критерии оценки	% верно выполненных тестовых заданий
«4 балла», если	76-100

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

### 5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

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

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

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

#### 5.3.1. Вопросы к экзамену по дисциплине «Технология спортивной тренировки. Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-1; ОПК-4; ОПК-14)

1. Характеристика различных уровней физической подготовки пловцов, задачи подготовки.
2. Основы построения процесса физической подготовки, закономерности: единства общей и специальной физической подготовки; систематичности и последовательности тренировочных нагрузок пловцов; постепенности наращивания тренировочных нагрузок; волнообразности динамики нагрузок; цикличности построения процесса ФП и принцип возрастной адекватности физических нагрузок.
3. Развитие быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости и гибкости. Средства, методы, методические приемы и методики.
4. Тестирование отдельных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, выносливость).
5. Комплексные программы тестирования физической подготовленности, принятые в разных странах.
6. Тренировочное занятие как основная организационная форма проведения тренировки пловцов.
7. Общие закономерности построения тренировочных занятий. Варианты построения тренировочных занятий (избирательной или комплексной направленности, с параллельным и последовательным решением оставленных задач).
8. Развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в плавании: соревновательные и специально-подготовительные упражнения, выработка обтекаемого положения тела, уменьшающего сопротивление воды, постановка эффективных гребковых движений, улучшение общего согласования движений, устранение излишнего напряжения мышц и скованности движений, повышение экономичности техники
9. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Изучение техники прикладного плавания движений в плавании различными способами (старт, поворот)
10. Средства обучения плаванию: общеразвивающие и специальные упражнения, подготовительные упражнения по освоению с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде.
11. Характеристика упражнений для изучения техники плавания, стартов и поворотов.

12. Этапы обучения плаванию.
13. Классификация ошибок, причины их возникновения. Учет возрастных особенностей в процессе обучения плаванию.
14. Меры безопасности при проведении занятий плаванием.
15. Освоение водной среды и овладение специальными упражнениями. Изучение подвижных игр и развлечения на воде. Согласование. Равномерное, переменное, интервальное, повторное плавание различными способами. Изучения различных способов плавания по элементам и в совокупности.
16. Основные компоненты тренировочного воздействия. Величина тренировочной нагрузки. Чередование нагрузки и отдыха. Комплексность и последовательность.
17. Планирование тренировочных нагрузок разной направленности с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности. Технология планирования тренировочных нагрузок.
18. Микроциклы. Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке.
19. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.
20. Мезоциклы - как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов.
21. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры.
22. Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов.
23. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.
24. Макроциклы. Закономерности развития спортивной формы как естественное начало периодизации спортивной тренировки.
25. Сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития.
26. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Основные обстоятельства, обуславливающие ее вариации.
27. Комплексный контроль как единство педагогического (тренировочного), врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена.
28. Объекты комплексного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена.
29. Основные контрольные процедуры (операции); основы их методологии и технологии; формы фиксации результатов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего и поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена.
30. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений.

*Методические рекомендации:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Оценки объявляются в день проведения экзамена.**

**5.3.2. Вопросы к зачету по дисциплине «Технология спортивной тренировки. Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-1; ОПК-4; ОПК-14)**

1. Основы построения процесса физической подготовки, закономерности: единства общей и специальной физической подготовки; систематичности и последовательности тренировочных нагрузок пловцов; постепенности наращивания тренировочных нагрузок; волнообразности динамики нагрузок; цикличности построения процесса ФП и принцип возрастной адекватности физических нагрузок.
2. Развитие быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости и гибкости. Средства, методы, методические приемы и методики.
3. Тестирование отдельных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, выносливость).
4. Комплексные программы тестирования физической подготовленности, принятые в разных странах.
5. Тренировочное занятие как основная организационная форма проведения тренировки пловцов.
6. Общие закономерности построения тренировочных занятий. Варианты построения тренировочных занятий (избирательной или комплексной направленности, с параллельным и последовательным решением оставленных задач).
7. Характеристика упражнений для изучения техники плавания, стартов и поворотов.
8. Этапы обучения плаванию.
9. Классификация ошибок, причины их возникновения. Учет возрастных особенностей в процессе обучения плаванию.
10. Меры безопасности при проведении занятий плаванием.
11. Освоение водной среды и овладение специальными упражнениями. Изучение подвижных игр и развлечения на воде. Согласование. Равномерное, переменное, интервальное, повторное плавание различными способами. Изучения различных способов плавания по элементам и в совокупности.
12. Основные компоненты тренировочного воздействия. Величина тренировочной нагрузки. Чередование нагрузки и отдыха. Комплексность и последовательность.
13. Планирование тренировочных нагрузок разной направленности с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности. Технология планирования тренировочных нагрузок.
14. Микроциклы. Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке.
15. Мезоциклы - как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов.
16. Объекты комплексного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена.

*Методические рекомендации:*

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

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

- результат, содержащий неполный правильный ответ, содержащий значительные неточности, ошибки (степень полноты ответа – менее 60%) – до 60 % от максимального количества баллов;

- неправильный ответ (ответ не по существу задания) или отсутствие ответа, т.е. ответ, не соответствующий полностью требованиям критерия, – 0 % от максимального количества баллов;

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

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

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

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

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

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

*5.4. Контроль курсовых работ (проектов) дисциплине «Технология спортивной тренировки. Плавание» ( не предусмотрена)*

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

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



Результаты обучения (компетенции)	Индикаторы достижений	Основные показатели оценки результатов обучения	Виды оценочного материала
<b>ОПК-1.</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<b>ОПК-1.1</b> - Определяет задачи и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы <b>ОПК-1.2</b> - Обладает навыками планирования занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы <b>ОПК-1.3</b> - Обладает основами теории и практики физического воспитания и спорта	<i>Знает:</i> - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - терминологию и классификацию плавания; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания; - правила и организация соревнований в плавании; - способы оценки результатов обучения в плавании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС. <i>Умеет:</i> - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;	Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №1-10). Оценочные материалы для выполнения рефератов - докладов (раздел 5.1.2, №1-20). Оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1, №1-45). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, № 1 – 40, №2-12). 5.4. Оценочные материалы для написания курсовой работы, № 1-15

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания;</li> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию;</li> <li>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li> </ul> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</li> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>	
<b>ОПК-4.</b> Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсмен в соревнованиях в избранном виде спорта	<b>ОПК-4.1</b> - Способен использовать знания основ теории и методики тренировки в избранном виде спорта для построения тренировочных занятий различной направленности <b>ОПК-4.2</b> - Способен использовать средства и методы физической, технической	<i>Знает:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития и современное состояние плавания, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в плавании;</li> <li>- цель, задачи и содержание курса плавания;</li> <li>- технику спортивных дисциплин (упражнений) в плавании;</li> <li>- средства и методы техники и тактической подготовки в плавании;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в плавании; - средства и методы физической подготовки в плавании; - воспитательные возможности занятий плавания; -</li> </ul>	Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №1-20). Оценочные материалы для выполнения рефератов - докладов (раздел 5.1.2, №1-15). Оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1,

	<p>подготовки для проведения тренировочных занятий различной направленности</p> <p><b>ОПК-4.3</b> - Способен обеспечивать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по плаванию; - специфику деятельности специалиста по плаванию в различных сферах физической культуры и спорта</p> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию плавания;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития плавания;</li> <li>- показывать основные двигательные действия плавания, специальные и подводные упражнения;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в плавании; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольноизмерительными приборами на занятиях по ИВС;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию.</li> </ul> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в плавании;</li> <li>- владения техникой плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по плаванию;</li> <li>- проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося</li> </ul>	<p>№1-45).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, № 1 – 40, №2-22).</p>
<p><b>ОПК-14.</b> Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p><b>ОПК-14.1</b> - Способен проводить анализ текущей и периодической отчетности об итогах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации</p> <p><b>ОПК-14.2</b> - Способен разрабатывать план мероприятий по развитию методического</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;</li> <li>- систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту;</li> <li>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</li> <li>- требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;</li> </ul>	<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №1-20).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов - докладов (раздел 5.1.2, №1-25).</p> <p>Оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1, №1-25).</p> <p>Оценочные</p>

	<p>обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации</p> <p><b>ОПК-14.3</b> - Способен обеспечивать методическое сопровождение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации включая современные методы и инновационные технологии.</p>	<p>- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по плаванию;</p> <p>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в плавании.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;</p> <p>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</p> <p>- анализировать проведенные занятия по плаванию для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;</p> <p>- анализировать проведенные занятия по плаванию для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</p> <p><i>Имеет опыт</i></p> <p>- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств плавания;</p> <p>- разработки методического обеспечения тренировочного процесса;</p> <p>- планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.</p>	<p>материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, № 1 – 40, №2-22).</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

- Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
- Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
- Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

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

### 7.1. Основная литература

1. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1. Под общ. ред. В.Н. Платонова. «Советский спорт». - 2013. <http://e.lanbook.com>
2. Спортивное плавание: путь к успеху . Книга 2. Под общ. ред. В.Н. Платонова «Советский спорт». -2013. <http://e.lanbook.com>

3. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Изд. «Академия» Москва. – 2013 г.
4. Методика обучения ФК. Под ред. Ю.Д. Железняк. М.: «Академия».- 2013 г.
5. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования. - 2013 г. <http://e.lanbook.com>

## **7.2. Дополнительная литература**

1. Водные виды спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 - Физ. культура и спорт: Рек. М-вом образования РФ / ред. Булгакова Н.Ж. - М.: ACADEMIA, 2003. - 315 с.: ил.
2. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. Пособие. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 367 с.
3. Литванов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика по базовым видам спорта: Плавание. Изд. «Академия», 2013. – 272 с.
4. Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Плавание. Игровой метод обучения. Издательство: Терра-Спорт., 2009. – 48 с.
5. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. 2007.
6. Педролетти Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. Издательство: Феникс, 2006 г. – 176 с.
7. 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.
8. Плавание. Изд. АСТ Харвест Астрель, 2010.- 32 с.
9. Кашкин А.А. Возрастная динамика специальной подготовленности юных пловцов : метод. разраб. -М., 2008. - 60 с.
10. Фомиченко Т.Г. Современные проблемы спортивного плавания /Фомиченко Т.Г.; РГАФК. - М.: ФОРНИ, 2001. - 50 с.
11. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: ФиС, 2000. - 77 с.: ил.
12. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: ФиС, 1986. - 190 с.
13. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Астрель: АСТ, 2005. - 159 с.: ил.
14. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / Васильев В.С. - М.: ФиС, 1989. - 96 с.: ил.
15. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания. - М.: Сов. спорт, 2009.- 199 с.: ил.
16. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: ФиС, 1986. - 79 с.: ил.
17. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание. -М.: ФиС, 1982. - 208 с.

## **7.3 Периодические издания**

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

## **7.4 Интернет-ресурсы**

### **7.4. Интернет-ресурсы**

*общие информационные, справочные и поисковые:*

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

– *к современным профессиональным базам данных:*

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

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)**

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

*лицензионное программное обеспечение:*

№	Наименование программы, право использования которой предоставляется	Страна происхождения	Срок действия программного обеспечения
1	Лицензия на программно-аппаратный комплекс автоматизации планирования и контроля проектов  Программное обеспечение VIPULSE	Российская Федерация	12 месяцев
2	Лицензия на программное обеспечение для векторного графического редактора для создания и редактирования графических схем, чертежей и блок-схем.  АСМОграф стандартная лицензия - векторный графический редактор	Российская Федерация	12 месяцев
3	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного	Российская Федерация	12 месяцев

	обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование в строительстве и архитектуре " на 250 рабочих мест		
4	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование в строительстве и архитектуре" для преподавателя	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
5	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование и конструирование в машиностроении" на 250 рабочих мест	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
6	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование и конструирование в машиностроении" для преподавателя	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
7	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение «3D-моделирование для 3D-печати" на 250 мест	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
8	Лицензия на право использования Учебного комплекта для системы прочностного анализа для КОМПАС-3D (учебный комплект программного обеспечения на 250 лицензий)	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
9	Лицензия на право использования Учебного комплекта KompasFlow для КОМПАС-3D, приложение «гидрогазодинамика» на 30 мест	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
10	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения KompasFlow (для преподавателя)	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
11	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения: пакет обновлений APM FEM для прочностного анализа для КОМПАС-3D (учебный комплект программного обеспечения на 250 лицензий)	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
12	Лицензия на программное обеспечение для автоматизированного проектирования (САПР) сетевая лицензия "Платформа nanoCAD"	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев

	22 (конфигурация Pro), сетевая лицензия (серверная часть)		
--	-----------------------------------------------------------	--	--

№	Наименование программы, право использования которой предоставляется	Страна происхождения	Срок действия программ-ного обеспечения	Кол-во
1.	Лицензия на программное обеспечение средств антивирусной защиты  Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1000-1500 Node 1 year Educational Renewal License (KL4863RAVFQ)	Российская Федерация	12 месяцев	1300
2.	Лицензия на офисное программное обеспечение  МойОфис Стандартный	Российская Федерация	бессрочно	1300
3.	Лицензия на неисключительное право использования операционной системы  Конфигурация: «Рабочая станция»  РЕД ОС. Стандартная редакция	Российская Федерация	бессрочно	1300
4.	Лицензия на программное обеспечение системы управления базами данных (СУБД)  Postgres Pro AC Enterprise на 1 ядро x86-64	Российская Федерация	бессрочно	2
5.	Лицензия на неисключительное право использования операционной системы  Конфигурация: «Сервер»  РЕД ОС. Стандартная редакция	Российская Федерация	бессрочно	5
6.	Лицензия на программное обеспечение для инвентаризации, учета ПК и оборудования  Total Network Inventory 5 (100 устр.)	Российская Федерация	бессрочно	1



7.	Лицензия на программное обеспечение для анализа и построения графиков ORIGINPRO- New License Concurrent Network Single Seat EDUCATIONAL	США	12 месяцев	1
8.	Лицензия на программное обеспечение для работы с документами формата PDF Acrobat Pro DC for teams ALL Multiple Platforms Multi European Languages Level 1 (1-9) Education Named License 65297997BB01A12	США	12 месяцев	5
9.	Лицензия на программное обеспечение для поиска заимствований в текстовых документах распространённых форматов Антиплагиат ВУЗ (2000 проверок)	Российская Федерация	12 месяцев	1
10.	Лицензия на программное обеспечение для обработки растровых изображений Creative Cloud for enterprise All Apps Multiple Platforms Multi European Languages Education Device License	США	12 месяцев	50
11.	Лицензия на учебную систему автоматизированного проектирования (САПР) «Грация»	Российская Федерация	12 месяцев	8
12.	CRM-система Программа для ЭВМ "1С-Битрикс: Управление сайтом". Лицензия Старт	Российская Федерация	12 месяцев	19
13.	Образовательная платформа Этюд со средой вычислений и модельно-ориентированного проектирования Engae	Российская Федерация	12 месяцев	116
14.	Права на программное обеспечение универсальная система для всестороннего статистического анализа и	США	12 месяцев	1

	визуализации данных на 500 пользователей.  Statistica Ultimate Academic for Windows 10 Russian/13 English на 500 пользователей Локальная версия (Named User) Годовая лицензия			
15.	Права на программное обеспечение средство разработки  Embarcadero RAD Studio Concurrent Academic Edition 1 Year Term License	США	12 месяцев	34
16.	Права на программное обеспечение для работы с PDF-документами.  ABBYY FineReader 15 Business	Российская Федерация	12 месяцев	15
17.	Права на программное обеспечение для ведения бухгалтерского и налогового учета  1С:Бухгалтерия государственного учреждения 8 ПРОФ. Электронная поставка	Российская Федерация	12 месяцев	16
18.	Лицензия на программное обеспечение для управления стоматологической клиникой  IDENT (годовая лицензия)	Российская Федерация	12 месяцев	1
19.	Лицензия на программное средство-видеоредактор  Movavi видеоредактор 15 SE Academic Edition	Российская Федерация	бессрочно	70
20.	Лицензия на программное средство для записи (захвата) видео с экрана  Movavi Screen Capture Pro (Movavi Screen Recorder)	Российская Федерация	бессрочно	70
21.	Лицензия на фонетический, лексический и грамматический мультимедийный справочник-тренажёр обучения английскому языку  Профессор Хиггинс. Английский без акцента! Версия 6.5	Российская Федерация	бессрочно	16

22.	Лицензия на электронный словарь для английского и русского языков для изучающих английский язык  ABBYU Lingvo x6 Английская версия (конкурентная лицензия)	Российская Федерация	12 месяцев	16
23.	Платформа для проведения вебинаров  Vuebinar	Российская Федерация	12 месяцев	1

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

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 «Технология спортивной тренировки**  
**(плавание)» на 2021/2022 уч. г.**

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

Обсуждена и рекомендована на заседании

Протокол № \_\_\_\_ о «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г

*Шкала оценивания планируемых результатов обучения*

*Текущий и рубежный контроль*

Семестр	Шкала оценивания			
	0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
1	Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение заданий на практических (семинарских) занятиях.	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях.	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях.	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях.

*Промежуточный контроль*

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

## Приложение 2

### Критерии оценки качества освоения дисциплины Для зачета

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

### Для экзамена

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

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