Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 26.04.2025 15:51:49
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

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

Теория и методика спортивного плавания

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-б21Фо(4г)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **9 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 324
в том числе:
аудиторные занятия 132
самостоятельная работа 192

Виды контроля в семестрах:
экзамены 5
зачеты 3
зачеты с оценкой 1
курсовые работы 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**1(1.1)**		**3(2.1)**		**5(3.1)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	16	16	10	10	22	22	48	48
Консультации	0	0	0	0	4	4	4	4
Практические	26	26	18	18	36	36	80	80
В том числе инт.	2	2	2	2	2	2	6	6
Итого ауд.	42	42	28	28	62	62	132	132
Контактная работа	42	42	28	28	62	62	132	132
Сам. работа	66	66	44	44	82	82	192	192
Итого	108	108	72	72	144	144	324	324

Программу составил(и):

Парамонова Оксана Борисовна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика спортивного плавания

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 31.08.2020 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 25.08.2020 г. № 1
Переутверждена на основании решения ученого совета СГСПУ
Протокол заседания Ученого совета СГСПУ от 31.08.2022 г. № 1

Зав. кафедрой Воеводина Т.М

Начальник УОП

_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: установление качества и уровня подготовки выпускников к тренерской деятельности в области спортивного плавания и соответствия его подготовки требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01

Задачи изучения дисциплины:

способствовать социализации, формированию общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни; решать педагогические задачи в рамках общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования; осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий; определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся; обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;

способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции; осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов; подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата; осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности обучающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс; обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояния обучающихся.

Область профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.03
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, умениях, навыках и опыте, полученных при освоении школьного курса предмета «Физическая культура», «Биология»	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
Производственная практика (преддипломная практика)	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-2. Способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки

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

Знает:
историю развития и современное состояние спортивного плавания;
методики обучения технике (упражнений) в спортивном плавании;
целевые зоны пульса.

ПК-3. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

ПК-3.1 Выбирает обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся

Знает:
структуру построения занятий, формы и способы планирования;
средства и методы подготовки в спортивном плавании;
терминологию, классификацию и общую характеристику средств в спортивном плавании

ПК-3.2 Использует в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся

Умеет:
определять задачи учебно-тренировочного занятия по спортивному плаванию;
подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по спортивному плаванию;
планировать части учебно-тренировочного занятия по спортивному плаванию.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Основы техники спортивного плавания			
1.1	История возникновения, развития и современное состояние плавания /Лек/	1	2	0
1.3	История возникновения, развития и современное состояние плавания /Ср/	1	10	0
1.4	Плавание как спортивная педагогическая дисциплина /Лек/	1	2	0

1.5	Плавание как спортивная педагогическая дисциплина /Ср/	1	10	2
1.6	Общие закономерности техники плавания /Лек/	1	2	0
1.7	Общие закономерности техники плавания /Ср/	1	10	0
1.8	Классификация, систематика и терминология /Лек/	1	2	0
1.9	Классификация, систематика и терминология /Ср/	1	10	0
1.10	Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) /Лек/	1	8	0
1.11	Техника спортивных способов плавания кроль на груди /Пр/	1	4	0
1.12	Техника спортивных способов плавания кроль на спине /Пр/	1	6	0
1.13	Техника спортивных способов плавания брасс /Пр/	1	4	0
1.14	Техника спортивных способов плавания баттерфляй /Пр/	1	6	0
1.15	Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) /Ср/	1	16	0
1.16	Техника выполнения стартов и поворотов /Пр/	1	6	0
1.17	Техника выполнения стартов и поворотов /Ср/	1	10	0
	Раздел 2. Общие основы обучения и воспитания квалифицированных пловцов			
2.1	Педагогические принципы и правила построения учебно-тренировочных занятий /Лек/	3	6	2
2.2	Педагогические принципы и правила построения учебно-тренировочных занятий /Пр/	3	10	0
2.3	Педагогические принципы и правила построения учебно-тренировочных занятий /Ср/	3	22	0
2.4	Обучение техники спортивного плавания /Лек/	3	4	0
2.5	Обучение техники спортивного плавания /Пр/	3	8	0
2.6	Обучение техники спортивного плавания /Ср/	3	22	0
	Раздел 3. Спортивная тренировка квалифицированых пловцов			
3.1	Основы построения спортивной тренировки пловцов /Лек/	5	8	0
3.2	Основы построения спортивной тренировки пловцов /Пр/	5	18	2
3.3	Основы построения спортивной тренировки пловцов /Ср/	5	26	0
3.4	Содержание тренировки пловцов высокого класса /Лек/	5	8	0
3.5	Содержание тренировки пловцов высокого класса /Пр/	5	18	0
3.6	Содержание тренировки пловцов высокого класса /Ср/	5	28	4
3.7	Научно-исследовательская работа в спортивном плавании /Лек/	5	6	0
3.8	Научно-исследовательская работа в спортивном плавании /Ср/	5	28	0
	Консультация /Конс/	5	4	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

1 семестр, 8 лекций, 13 практических занятий

Раздел 1. Основы техники спортивного плавания

Лекция № 1 (2 часа)

История возникновения, развития и современное состояние плавания

Вопросы:
1. Зарождения плавания как виды спорта
2. Развития плавания в России до 1917г.
3. Школа Российского плавания в период после 1917г.

Задание:
1. Назовите 10 наиболее выдающихся пловцов в мире
2. Каковы современные напровления развития мирового плавания

Лекция № 2 (2 часа)

Плавание как спортивная педагогическая дисциплина дисциплина

Вопросы:
1. Плавание как вид спорта
2. Спортивное плавание как предмет познания
3. Научный потенциал спортивного плавания.

Задание:
1. Дайте характеристику спортивному плаванию как учебной дисциплины, изучаемой в физкультурных вузах.
2. Перечислите основные организационные формы обучения по курсу специализации и раскройте задачи каждой из форм.

Лекция № 3 (2 часа)

Общие закономерности техники плавания

Вопросы:
1. Техника спортивного плавания как система движения.
2. Опорное понятия биомеханнике спортивного плавания.
3. Закономерности рациональности техники гребковых движений руками.
4. Закономерности рациональности техники гребковых движений ногами.

Задание:
1. Назовите фазы цикл движений рук в каждом спортивном способе.
2. Назовите фазы цикл движений ног в каждом спортивном способе.

Лекция № 4 (2 часа)

Классификация, систематика и терминология

Вопросы:
1. Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология».
2. Развитие классификации; классификация спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке.

Задание:
1. Составить глоссарий по спортивному плаванию.
2. Составить таблицу спортсменов по возрастным группам.

Лекции № 5-8 (8 часов)

Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй)

Вопросы:
1. Техника спортивных способов плавания кроль на груди.
2. Техника спортивных способов плавания кроль на спине.
3. Техника спортивных способов плавания брасс.
4.Техника спортивных способов плавания баттерфляй

Задание:
1.Написать техники плавания на руках (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй)
2.Написать техники плавания на ногах (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй)
3.Написать техники плавания в полной координации (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй)

Практические занятия № 1-2 (4 часа)

Техника спортивных способов плавания кроль на груди

Вопросы и задания:
1. Теника плавания на ногах кролем на груди
2. Техника плавания на руках кролем на груди
3. Техника плавания в полной координации кролем на груди

Практические занятия № 3-5 (6 часов)

Техника спортивных способов плавания кроль на спине

Вопросы и задания:
1. Теника плавания на ногах кролем на спине
2. Техника плавания на руках кролем на спине
3. Техника плавания в полной координации кролем на спине

Практические занятия № 6-7 (4 часа)

Тема:Техника спортивных способов плавания брасс

Вопросы и задания:
1. Теника плавания на ногах брасс
2. Техника плавания на руках брасс
3. Техника плавания в полной координации брасс

Практические занятия № 8-10 (6 часов)

Техника спортивных способов плавания баттерфляй

Вопросы и задания:
1. Теника плавания на ногах баттерфляй
2. Техника плавания на руках баттерфляй
3. Техника плавания в полной координации баттерфляй

Практические занятия № 11-13 (6 часов)

Техника выполнения стартов и поворотов

Вопросы и задания:
1. Старт и поворот при плавании кролем на груди
2. Старт и поворот при плавании кролем на спине
3. Старт и поворот при плавании брасс
4. Старт и поворот при плавании баттерфляй

2 семестр, 5 лекций, 9 практических занятий

Раздел 2. Общие основы обучения и воспитания квалифицированных пловцов

Лекции № 1-3 (6 часов)

Педагогические принципы и правила построения учебно-тренировочных занятий

Вопросы:
1. Педагогические принцы и правила
2. Методы обучения и тренировки

3. Средства обучения и тренировки
Задание:
1. Охарактеризовать группы методов, применяемых при обучении и тренировки пловца
2. Охарактеризовать практические методы, направленные 1) на освоение спортивной техники; 2) развития двигательных качеств и специфику их использования в плавани

Практические занятия №1-5 (10 часов)

Педагогические принципы и правила построения учебно-тренировочных занятий

Вопросы и задания:
1. Выполнение упражнения для изучения движений ног и рук в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди, последовательность их применения, типичные ошибки, возникающие при выполнении, методические указания для их предупреждения и устранения
2. Выполнение упражнения для изучения движений ног и рук в согласовании с дыханием при плавании кролем на спине, последовательность их применения, типичные ошибки, возникающие при выполнении, методические указания для их предупреждения и устранения
3. Выполнение упражнения для изучения движений ног и рук в согласовании с дыханием при плавании брассом последовательность их применения, типичные ошибки, возникающие при выполнении, методические указания для их предупреждения и устранения
4. Выполнение упражнения для изучения движений ног и рук в согласовании с дыханием при плавании баттерфляем последовательность их применения, типичные ошибки, возникающие при выполнении, методические указания для их предупреждения и устранения

Лекции № 4-5 (4 часа)

Обучение техники спортивного плавания

Вопросы:
1. Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения
2. Теоретические основы обучения двигательым действиям
3. Задачи и этапы обучения
4. Организация и плавнирования обучения
Задания:м
1. Назвать основные задачи и этапы обучения навыку плавания
2. Рассказать о задачах, средствах и методах, применяемых на каждом этапе обучения

Практические занятия № 6-9 (8 часов)

Обучение техники спортивного плавания

Задания:
1. Выполнение упражнения для изучения старта с тумбы, типичные ошибки, возникающие при выполнении, методические указания для их предупреждения и устранения
2. Выполнение упражнения для изучения старта из воды, типичные ошибки, возникающие при выполнении, методические указания для их предупреждения и устранения
3. Выполнение упражнения для изучения поворота «маятник», типичные ошибки, возникающие при выполнении, методические указания для их предупреждения и устранения
4. Выполнение упражнения для изучения поворота «кувырок», типичные ошибки, возникающие при выполнении, методические указания для их предупреждения и устранения

5 семестр, 11 лекций, 18 практических занятий

Раздел 3. Спортивная тренировка квалифицированых пловцов

Лекции № 1-4 (8 часов)

Основы построения спортивной тренировки пловцов

Вопросы:
1. Система спортивной подготовки квалифицированных пловцов.
2.Единство педагогических и биологических аспектов спортивной тренировки.
3. Работоспособность пловца. Биоэнергетические возможности его организма.
4. Понятия физической нагрузки и ее тренировочном эффекте.
5. Адаптация к физическим нагрузкам.
6. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
7. Построение тренировочного процесса.
8. Управления в процессе тренировки.
Задания:
1. Перечислить основные компоненты системы спортивной подготовки пловцов.
2. Дать характеристику общей и специальной работоспособности пловца.
3. Назвать основные этапы адаптации к физическим нагрузкам.
4. Назвать этапы многолетней спортивной тренировки пловцов.

Практические занятия №1-9 (18 часов)

Основы построения спортивной тренировки пловцов

Вопросы и задания:
1.Совершенствование техники плавания кролем на груди
2. Совершенствование техники плавания кролем на спине
3.Совершенствование техники плавания брасс
4.Совершенствование техники плавания баттерфляй
5.Совершенствование техники коплексного плавания

6. Совершенствование техники старта с тумбы
7. Совершенствование техники старта из воды.
8. Совершенствование техники поворотов при плавнии различными способами.

Лекции № 5-8 (8 часов)

Содержание тренировки пловцов высокого класса

Вопросы:
1.Физическая подготовленность пловца.
2. Силовая подготовленность пловца.
3. Скоростные способности пловца.
4. Выносливость пловца
5. Подвижность в суставах и гибкость пловца.

Задание:
1. Назвать виды силовых способностей и дать им краткую характеристику
2. Перечислить основные виды скоростных способностей и дать им краткую характеристику.
3. Как применяется равномерный дистонционный метод тренировки при развитии аэробного компонента выносливости пловца.
4. Как применяется переменный дистонционный метод тренировки при развитии аэробного компонента выносливости пловца.
5. Как применяется интервальныйметод тренировки при развитии аэробного компонента выносливости пловца.

Практические занятия № 10-18 (18 часов)

Содержание тренировки пловцов высокого класса

Вопросы и задания:
1. Выполнение упражнений на суше и в воде на развитие силовых способностей.
2. Выполнение упражнений в воде на развитие скоростных способностей.
3. Выполнение упражнений в воде на развитие выносливость.
4. Выполнение упражнений на суше и в воде на развитие на гибкость.

Лекции № 9-11 (6 часов)

Научно-исследовательская работа в спортивном плавании

Вопросы и задания:
1.Определения тематики и метадологии курсовой работы
2.Основы написание первой главы
3. Основы написание второй и третий глав.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	История возникновения, развития и современное состояние плавания	Написание реферата на темы: «История развития плавания в самарской области» «Известные самарские пловцы»	Реферат
2	Плавание как спортивная педагогическая дисциплина	Перечислите основные организационные формы обучения по курсу	Конспект
3	Общие закономерности техники плавания	Перечислить основные требования к рациональной техники гребка руками. Дать определения понятия «оптимальный темп плавания» и «оптимальная длина шага»	Конспект
4	Классификация, систематика и терминология	Составить глосарий по спортивному плаванию	Глосарий
5	Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй	Написать анализ техники спортивных способов плавания.	Конспект
6	Техника выполнения стартов и поворотов	Анализ техники стартов и поворотов	Конспект
7	Педагогические принципы и правила построения учебно-тренировочных занятий	Написать основные педагогические принципы, методы и средства, примняемые в учебно-тренировочного процесса в плавании.	Конспект
8	Обучение техники спортивного плавания	Написать задачи, средства и методы, применяемых на каждом этапе обучения	Конспект
9	Основы построения спортивной тренировки пловцов	Написать структуру годичного цикла тренировки пловцов на текущий спортивный сезон	Коспект
10	Содержание тренировки	Составить комплекс упражнений на суше и	Конспект

	пловцов высокого класса	воде наразвитие силы, скорости, выносливости и гибкости	
11	Научно-исследовательская работа в спортивном плавании	Изучение и анализ литературы. Выбор темы курсовой работы, написание курсовой работы	Курсовая работа

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продуктыдеятельности
1	Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй)	Написать историю развития спортивных способов плавания	Доклад, презентация
2	Обучение техники спортивного плавания	Написать специфику организации и проведения урока плавания.	Конспект
3	Содержание тренировки пловцов высокого класса	Написать схему управлени тренировки пловца.	Схема

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Казызаева А.С., Галеева О.Б.	Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597	Омск: ИздательствоСибГУФК, 2010.
Л1.2	Лушпа А.А.	Плавание: учебное пособие. : https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012.
Л1.3	Чертов Н.В.	Теория и методика плавания: учебник. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011.

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Степанова М.В.	Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие. http://www.iprbookshop.ru/71310.html.	Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017
Л2.2	Махов С.Ю.	Плавание [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. http://www.iprbookshop.ru/65713.html.	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016.
Л2.3	Герасимов С.Н., Волкова Е.В.	Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе: учебное пособие. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228958	Новосибирск: НГТУ, 2012.
Л2.4	Жукова Е.С.	Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде: учебное пособие. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336074	Омск: ИздательствоСибГУФК, 2013.
Л2.5	Кислица Н.Т., Семянникова В.В.	Плавание: учебно-методическое пособие. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201	Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011.

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education

- XnView
- Архиватор 7-Zip
6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- ЭБС «IPR BOOKS»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. Оснащенность: Комплект учебной мебели, меловая доска, ноутбук, переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге), портативное звукоусиливающее оборудование
7.2	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал спортивных игр. Оснащенность: Стенка гимнастическая(шведская)-5шт., Скамейки гимнастические, Щит баскетбольный.
7.3	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю. Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах. Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Теория и методика спортивного плавания»

Курс1 Семестр1

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Основы техники спортивного плавания»			
Текущий контроль по разделу:		45	75
1	Аудиторная работа	25	35
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	15	30
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	10
Контрольное мероприятие по разделу		5	10
Промежуточный контроль		50	85
Промежуточная аттестация		6	15
	Итого:	**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Основы техники спортивного плавания»			
1	Аудиторная работа	Конспект лекции, устные ответы Практические занятия: изучение семи групп освоения с водой; изучение техники плавания спортивными способами – кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй; выполнение старта и поворота Сдача текущих практических зачетов на технику плавания: 1. кроль на груди на ногах – 50 м 2. кроль на груди в полной координации со старта и с поворотами – 100 м 3. кроль на спине в полной координации со старта и с поворотами – 100 м 4. брасс в полной координации со старта и с поворотами – 100 м 5. дельфин на ногах – 50м 6. дельфин в полной координации со старта и с поворотами – 100 м Критерии оценивания: 5 баллов – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, без явных ошибок 4 балла – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют не значительные ошибки в согласовании движений и дыхания 3 балла – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют ошибки в технике плавания руками и ногами в согласовании с дыханием 2 балла – техника плавания не соответствует требованиям правил соревнований. Max 35 баллов	1. История возникновения, развития и современное состояние плавания 2. Плавание как спортивная педагогическая дисциплина 3. Общие закономерности техники плавания 4. Классификация, систематика и терминология 5. Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) 6. Техника выполнения стартов и поворотов Знает: историю развития и современное состояние спортивного плавания; методики обучения технике (упражнений) в спортивном плавании; целевые зоны пульса
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Написать конспект: Критерии оценивания: 5 баллов – конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты анализа техники плавания: положения тела, фазы движений ногами, фазы движений руками, полная координация движений в согласовании с дыханием. Методика обучения записана в	1. История возникновения, развития и современное состояние плавания 2. Плавание как спортивная педагогическая дисциплина 3. Общие закономерности техники

		таблицу, расписана по следующей схеме: упражнения для изучения техники плавания на ногах – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры; упражнения для изучения техники плавания на руках – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры; упражнения техники плавания в полной координации в согласовании с дыханием – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Полностью описана техника и методика обучения старту и повороту. К каждому упражнению даны методические указания и дозировка 4 балла - конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются 2-3 незначительные ошибки в описании техники плавания и методике обучения. 3 балла - конспект написан не разборчиво, раскрыты не все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются 3-5 ошибок в описании техники плавания и методике обучения. 2 балла - конспект написан не разборчиво, раскрыты не все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются более 5 ошибок в описании техники плавания и методике обучения. Не описаны старт и поворот. Max 30 баллов	плавания 4. Классификация, систематика и терминология 5. Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй 6. Техника выполнения стартов и поворотов Знает: историю развития и современное состояние спортивного плавания; методики обучения технике (упражнений) в спортивном плавании; целевые зоны пульса
3	Самостоятельная работа (на выбор)	1. Написание доклад и презентацию на тему «История развития спортивных способов плавания» 10 баллов – доклад соответствует теме и отражает основные положения, и написан разборчиво, структурирован, полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы. Присутствует план, введение, заключение и список литературы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей содержит дополнительные сведения, почерпнутые обучающимся из других источников. 7 балла – доклад соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 5 балла – доклад соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 2 балла – доклад не соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. Max 10 баллов	Техника спортивных способов плавания (крольна груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) Знает: структуру построения занятий, формы и способы планирования; средства и методы подготовки в спортивном плавании; терминологию, классификацию и общую характеристику средств в спортивном плавании
Контрольное мероприятие по разделу		Проплывания на время 100м - в/ст 100м – н/сп 100м – бр. 100м – бат. 10 баллов – II вз.р 8 баллов – III вз.р 5 баллов – 1юн.р	
Промежуточный контроль (количество баллов)		50-85	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Курс2 Семестр 3

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Общие основы обучения и воспитания квалифицированных пловцов»			
Текущий контроль по разделу:		45	75
1	Аудиторная работа	25	35
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	15	30
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	10
Контрольное мероприятие по разделу		5	10
Промежуточный контроль		50	85
Промежуточная аттестация		6	15
	Итого:	**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Общие основы обучения и воспитания квалифицированных пловцов»			
1	Аудиторная работа	Конспект лекции, устные ответы Практические занятия: Выполнение упражнения для изучения движений ног и рук в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди, кроль на спине , брасс, баттерфляймпоследовательность их применения, типичные ошибки, возникающие при выполнении, методические указания для их предупреждения и устранения Совершенствование умений и навыков показа и объяснения специальных упражнений. 3 балл - упражнение выполнено очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнения допущены лишние действия, задержки между отдельными операциями, допущены ошибки, нарушающие структуру движения, грубо нарушены амплитуда и темп движения; 4 балла - упражнение выполнено, с выраженным напряжением, замедленно, без лишних действий. При выполнении допущены мелкие ошибки, не нарушающие структуру движения при нарушении амплитуды и темпа. 5 балла - упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с показанным образцом Max 35 баллов	1. Педагогические принципы и правила построения учебно-тренировочных занятий 2. Обучение техники спортивного плавания Умеет: определять задачи учебно-тренировочного занятия по спортивному плаванию; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по спортивному плаванию; планировать части учебно-тренировочного занятия по спортивному плаванию.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Конспект: Написать основные педагогические принципы, методы и средства, примняемые в учебно-тренировочного процесса в плавании. Написать задачи, средства и методы, применяемых на каждом этапе обучения Критерии оценивания конспекта: 5- баллов – оформление конспекта отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались различные и.п. для каждого упражнения, каждое упражнение правильно записан по терминологии, комплекс представлена в печатном виде.	1. Педагогические принципы и правила построения учебно-тренировочных занятий 2. Обучение техники спортивного плавания Знает: структуру построения занятий, формы и способы планирования; средства и методы подготовки в спортивном плавании; терминологию, классификацию и общую характеристику средств в спортивном плавании

		4-баллов – оформление конспекта отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались различные и.п. для каждого упражнения, каждое упражнение правильно записан по терминологии, комплекс представлена в письменном виде. Допущено 3 ошибки. 3- балла – оформление конспекта не отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались различные и.п. для каждого упражнения, каждое упражнение правильно записан по терминологии, комплекс представлена в письменном виде. Допущено 5 ошибок. Max 30 баллов	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Конспект Написать специфику организации и проведения урока плавания. Критерии оценивания конспекта: 10- баллов – оформление конспекта отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались различные и.п. для каждого упражнения, каждое упражнение правильно записан по терминологии, комплекс представлена в печатном виде. 7-баллов – оформление конспекта отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались различные и.п. для каждого упражнения, каждое упражнение правильно записан по терминологии, комплекс представлена в письменном виде. Допущено 3 ошибки. 5- балла – оформление конспекта не отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались различные и.п. для каждого упражнения, каждое упражнение правильно записан по терминологии, комплекс представлена в письменном виде. Допущено 5 ошибок.	Обучение техники спортивного плавания Знает: структуру построения занятий, формы и способы планирования; средства и методы подготовки в спортивном плавании; терминологию, классификацию и общую характеристику средств в спортивном плавании
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование: 3 баллов - правильно выполнено от 55 до 65 % заданий теста; 5 балла - правильно выполнено от 66 до 89 % заданий теста; 10 баллов - правильно выполнено от 90 до 100 % заданий теста.	
Промежуточный контроль (количество баллов)		50-85	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Курс 3 Семестр 5

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Спортивная тренировка квалифицированых пловцов»			
Текущий контроль по разделу:		45	75
1	Аудиторная работа	25	35
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	15	30
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	10
Контрольное мероприятие по разделу		5	10
Промежуточный контроль		50	85
Промежуточная аттестация		6	15
	Итого:	**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Спортивная тренировка квалифицированых пловцов»			
1	Аудиторная работа	Конспект лекции, устные ответы Практические занятия: Совершенствование техники плавания кролем на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй Критерии оценивания: 5 баллов – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, без явных ошибок 4 балла – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют не значительные ошибки в согласовании движений и дыхания 3 балла – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют ошибки в технике плавания руками и ногами в согласовании с дыханием 2 балла – техника плавания не соответствует требованиям правил соревнований. 1.Выполнение упражнений на суше и в воде на развитие силовых способностей. 2. Выполнение упражнений в воде на развитие скоростных способностей. 3. Выполнение упражнений в воде на развитие выносливость. 4. Выполнение упражнений на суше и в воде на развитие на гибкость. 3 балл - упражнение выполнено очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнения допущены лишние действия, задержки между отдельными операциями, допущены ошибки, нарушающие структуру движения, грубо нарушены амплитуда и темп движения; 4 балла - упражнение выполнено, с выраженным напряжением, замедленно, без лишних действий. При выполнении допущены мелкие ошибки, не нарушающие структуру движения при нарушении амплитуды и темпа. 5 балла - упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с показанным образцом	Основы построения спортивной тренировки пловцов Содержание тренировки пловцов высокого класса Знает: структуру построения занятий, формы и способы планирования; средства и методы подготовки в спортивном плавании; терминологию, классификацию и общую характеристику средств в спортивном плавании Умеет: определять задачи учебно-тренировочного занятия по спортивному плаванию; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по спортивному плаванию; планировать части учебно-тренировочного занятия по спортивному плаванию.

		Max 35 баллов	
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Конспект Написать структуру годичного цикла тренировки пловцов на текущий спортивный сезон Критерии оценивания задания: 10 баллов – Содержание соответствует заявленному заданию, основные положения соответствует требуемому объему. Работа структурирована, отражает все основные положения по данной теме. 9-7 баллов – Содержание соответствует заявленному заданию, основные положения соответствует объему – 90-80 %. Работа структурирована, но не отражает все основные положения по данной теме. 6-3 балла – Содержание соответствует заявленному заданию, основные положения соответствует объему – 40-50 %.Работа структурирована, но не отражает все основные положения по данной теме. Составить комплекс упражнений на суше и воде наразвитие силы, скорости, выносливости и гибкости Критерии - 2 балла – наличие комплекса упражнений; 6 балл – полный развернутый комплекс упражнений с ошибками в терминологии, нет методических указаний, указана несоответствующая дозировка; 8 балла - полный развернутый комплекс упражнений с мелкими недочетами в терминологии и методически указаниях; 10 балла - образцовый комплекс упражнений – методически грамотно написаны упражнения, дозировка к ним и методические указания Max 30 баллов	Основы построения спортивной тренировки пловцов Содержание тренировки пловцов высокого класса Знает: структуру построения занятий, формы и способы планирования; средства и методы подготовки в спортивном плавании; терминологию, классификацию и общую характеристику средств в спортивном плавании Умеет: определять задачи учебно-тренировочного занятия по спортивному плаванию; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по спортивному плаванию; планировать части учебно-тренировочного занятия по спортивному плаванию.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Написать схему управлени тренировки пловца. 10 баллов – Содержание схемы соответствует заявленному заданию, основные положения соответствует требуемому объему. Схема структурирована, отражает все основные положения по данной теме. 9-7 баллов – Содержание схемы соответствует заявленному заданию, основные положения соответствует объему – 90-80 %.. Схема структурирована, но не отражает все основные положения по данной теме. 6-3 балла – Содержание схемы соответствует заявленному заданию, основные положения соответствует объему – 40-50 %.Схема структурирована, но не отражает все основные положения по данной теме.	Содержание тренировки пловцов высокого класса Знает: структуру построения занятий, формы и способы планирования; средства и методы подготовки в спортивном плавании; терминологию, классификацию и общую характеристику средств в спортивном плавании
Контрольное мероприятие по разделу		Проплывание дистанции (с учетом времени) -400м –в/ст. Проплывание дистанции (с учетом времени) 50м-в/ст., н/сп, бр.,бт. 10 баллов-2 вз.р 7 баллов – 3 вз.р 5 баллов – 1 юн.р	
Промежуточный контроль (количество баллов)		50-85	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	