Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 27.04.2023 11:14:47
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

Профессионально-спортивное совершенствование в плавании

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-б23Фо(4г)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **7 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 252
в том числе:
аудиторные занятия 98
самостоятельная работа 154

Виды контроля в семестрах:
экзамены 6
зачеты 2, 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**2(1.2)**		**4(2.2)**		**6(3.2)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	10	10	10	10	16	16	36	36
Практические занятия	18	18	18	18	26	26	62	62
В том числе инт.	6	6	6	6	10	10	22	22
Итого ауд.	28	28	28	28	42	42	98	98
Контактная работа	28	28	28	28	42	42	98	98
Сам. работа	44	44	44	44	66	66	154	154
Итого	72	72	72	72	108	108	252	108

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

Профессионально-спортивное совершенствование в плавании

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 28.10.2022 протокол № 4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 27.09.2022 г. № 2

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 педагогической деятельности и соответствия его подготовки требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
Задачи изучения дисциплины:
установление качества и уровня подготовки выпускников к педагогической деятельности и соответствия его подготовки требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
Область профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.05
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Теория и методика спортивного плавания	
Оздоровительное плавание	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Учебная практика по профессионально-спортивному совершенствованию в избранном виде спорта	
Технологии спортивной тренировки в плавании	

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:
технику упражнений спортивного плавания;
средства и методы техникой и тактической подготовки в спортивном плавании;
средства и методы физической подготовки в спортивном плавании;
методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании;
методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств;
методики функционального тестирования в спортивном плавании.
Умеет:
показывать основные двигательные действия спортивного плавания, специальные и подводящие упражнения;
объяснять технику выполнения упражнений;
пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно - измерительными приборами на занятиях по спортивному плаванию;
оценивать качество выполнения упражнений в спортивном плавании и определять ошибки в технике;
подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Физическая и техническая подготовка в спортивном плавании			
1.1	Совершенствование техники плавания /Лек/	2	2	0
1.2	Совершенствование техники плавания /Пр/	2	6	2
1.3	Совершенствование техники плавания /Ср/	2	10	0
1.4	Средства и методы технической подготовки в плавании /Лек/	2	4	0
1.5	Средства и методы технической подготовки в плавании /Пр/	2	6	0
1.6	Средства и методы технической подготовки в плавании /Ср/	2	12	0
1.7	Средства и методы физической подготовки в спортивном плавании /Лек/	2	4	0
1.8	Средства и методы физической подготовки в спортивном плавании /Пр/	2	6	0
1.9	Средства и методы физической подготовки в спортивном плавании /Ср/	2	12	0
	Раздел 2. Методические особенности подготовки в спортивном плавании			
2.1	Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании /Лек/	4	6	0
2.2	Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании /Пр/	4	8	0
2.3	Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании /Ср/	4	22	0
2.4	Использование специального спортивного оборудования и инвентаря /Лек/	4	4	2
2.5	Использование специального спортивного оборудования и инвентаря /Пр/	4	10	0
2.6	Использование специального спортивного оборудования и инвентаря /Ср/	4	22	0
	Раздел 3. Методические особенности контроля в спортивном плавании			
3.1	Методика контроля технической подготовки в спортивном плавании /Лек/	6	6	2
3.2	Методика контроля технической подготовки в спортивном плавании /Пр/	6	10	0

3.3	Методика контроля технической подготовки в спортивном плавании /Ср/	6	22	0
3.4	Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании /Лек/	6	6	2
3.5	Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании /Пр/	6	8	0
3.6	Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании /Ср/	6	22	0
3.7	Методика измерения физического развития в спортивном плавании /Лек/	6	4	2
3.8	Методика измерения физического развития в спортивном плавании /Пр/	6	8	0
3.9	Методика измерения физического развития в спортивном плавании /Ср/	6	22	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

2 семестр, 5 лекций, 9 практических занятий

Раздел 1. Физическая и техническая подготовка в спортивном плавании

Лекция №1 (2 часа)

Совершенствование техники плавания

Вопросы и задания:
1. Основные харектеристики движения пловца.
2. Понятия о силе реакции воды и ее состовляющих
3. Анвлиз сил опорной реакции и механизма гребковых движений.
4. Анализ сил, тормозящих продвижения пловца.
5. Фазовы состав движения

Практические занятия № 1-3 (6 часов)

Совершенствование техники плавания

Вопросы и задания:
1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).
2. Плавание с доской при помощи движений ногами с различными скоростью и темпом движений.
3. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед); вдох в сторону гребущей руки.Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.
4. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребковой руки. Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.

Лекции № 2-3 (4 часа)

Средства и методы технической подготовки в плавании

Вопросы и задания:
1. Задачи и методические приемы технической подготовки.
2. Классификация основных ошибок, возникающих в технике пловцов при обучении.
3.Основные упражнения для совершенствования техники к роля на груди и на спине, брасса и дельфина.

Практические занятия № 4-6 (6 часов)

Средства и методы технической подготовки в плавании

Вопросы и задания:
1.Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).
Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.
2.Плавание при помощи движений ногами: одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Пловец одновременными встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук, делая между сменами небольшие паузы.(плавание на спине и н на груди)
Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.
3.Плавание при помощи движений ногами в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра. (плавание на спина, кроль). Используется для совершенствования техники движений ногами.
4. Ныряние в длину в положении на спине с движениями ногами кролем и различным положением рук. Используется для совершенствования техники движений ногами, ориентирования в воде, обтекаемого положения тела, а также воспитания волевых качеств.
5. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки. Используется для постановки энергичного силового гребка.

Лекции № 4-5 (4 часа)

Средства и методы физической подготовки в спортивном плавании.

Вопросы и задания:
1.Физисческая подготовка пловца.
2. Средства и методы развития силовых способностей.
3.Средства и методы развития скоростных способностей.
4. Средства и методы развития выносливости пловцов
5.Средства и методика развития подвижности в суставах

Практические занятия № 7-9 (6 часов)

Средства и методы физической подготовки в спортивном плавании

Вопросы и задания:

1.Упражнения на развитие силовых способностей.
2.Упраажнения на развитие скоростных способностей
3.Упражнения на развития выносливости
4.Упражненеия на развитие подвижности в суставах

4 семестр, 5 лекций, 9 практических занятий

Раздел 2. Методические особенности подготовки в спортивном плавании.

Лекции № 1-3 (6 часов)

Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании

Вопросы:
1. Методика обучения специальным упражнениям в плавании
2. Методика обучения подводящим упражнения в плавании
Задание:
Составить комплекс специальных упражнений в плавании.
Составить комлекс подводящих упражнений в плаввании.

Практические занятия № 1-4 (8 часов)

Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании

Вопросы и задания:
1. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 6—8 ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра, затемдлинный гребок рукой, вытянутой вперед, с одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить, чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме сгребком другой рукой. Используется для совершенствования согласования движений в шестиударном кроле и постановке дыхания в обе стороны.
2. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения«руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Следить, чтобы пловец не заваливался на бок (в сторону вытянутой вперед руки) и выполнял длинный гребок до бедра. Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.
3. Плавание, слегка приподняв голову над поверхностью воды.Дыхание выполняется через 4—8 циклов. Следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.
4. Приняв вертикальное положение в воде (без опоры одно ногами, руки за головой), приподняться из воды как можно выше засчет непрерывных движений ногами брассом. Используется для совершенствования техники движений и силы тяги ногами
5. Плавание, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4—8 циклов. Следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками. Используется для совершенствования плавания с высоким темпом и безнаплывным началом гребка.

Лекции № 4-5 (4 часа)

Использование специального спортивного оборудования и инвентаря

Вопросы:
1. Характеристика инвентаря для плавания и тренировок в бассейне.
2. Комплекс тренажеров, используемый для развития физических качеств и двигательных способностей пловцов.
Примерные задания:
1. Составить конспект по данной теме.

Практические занятия № 5-9 (10 часов)

Использование специального спортивного оборудования и инвентаря

Вопросы и задания:
Плавание с использованием вспомогательного оборудования и технических средств.

6 семестр, 8 лекций, 13 практических занятий

Раздел 3. Методические особенности контроля в спортивном плавании

Лекции № 1-3 (6 часов)

Методика контроля технической подготовки в спортивном плавании

Вопросы:
1.Техническая подготовленность пловцов.
2. Специальная техническая подготовленность
Задания:
Расписать уровень технической подготовленности пловцов, используя педагогическую модель техники

Практические занятия № 1-5 (10 часов)

Методика контроля технической подготовки в спортивном плавании

Вопросы и задания:
Контроль за эффективностью техники плавания (количеством циклов, темпа, длиной шага)
Пример тренировочного занятияинт.
Разминка :400м. комб.
Основная часть занятия:
500 м кроль инт. 90%, ЧСС 120-140 уд/мин, отдых 5 мин
500 м кроль с пом. дв. р.,инт 85% ЧСС 120-130 уд/мин, отдых 3 мин
500м. кроль на спине, инт., 85%, ЧСС 120-140 уд/мин.

Лекции № 4-6 (6 часов)

Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании

Вопросы:
1 Тактическая деятельность спортсмена

2. Характеристика тактической подготовки пловцов
3. Оценка тактической подготовлености
Задания:
1. Описать знания , умения и навыки, определяющие тактическую подгатовленость пловцов.

Практические занятия № 6-9 (8 часов)

Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании

Вопросы и задания:
Софершенствования анаэробной Эффективности организма , совершенствования техники плавания с различными скоростями. Обьем 2 км.

Лекции № 7-8 (4 часа)

Методика измерения физического развития в спортивном плавании

Вопросы:
1. Физическое развитие.
2. Методика проведения измерений физического развития
Задания:
1. Написать задачи и содержания общей целеноправленной физической подготовки пловцов.
2. Написать задачи и содержания специальной физической подготовки пловцов.

Практические занятия № 10-13 (8 часов)

Вопросы и задания:
1. Практика оценивания физического развития пловцов
2. Составить таблицу оценки физического развития пловцов разных возрастов

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
2 семестр			
1	Совершенствование техники плавания	Просмотр видеозаписей с соревнований по спортивному плаванию	Отчет-анализ
2	Средства и методы технической подготовки в плавании	Изучение дополнительной литературы по данной теме	Конспект
3	Средства и методы физической подготовки в спортивном плавании	Изучение дополнительной литературы по данной теме	Доклад
4 семестр			
4	Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании	Изучение дополнительной литературы по данной теме	Доклад и презентация
5	Использование специального спортивного оборудования и инвентаря	Анализ применения специального инвентаря и оборудования для спортивного плавания в России и за рубежом	Конспект
6 семестр			
6	Методика контроля технической подготовки в спортивном плавании	Проведение контроля уровня технической подготовленности у занимающихся на различных этапах подготовки	Конспект
7	Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании	Проведение контроля уровня тактической подготовленности у занимающихся на различных этапах подготовки	Конспект
8	Методика измерения физического развития в спортивном плавании	Измерениях физического развитияу пловцов	Протокол

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Совершенствование техники плавания	Написать реферат на тему « Спортивный отбор юных пловцов в процессе многолетней подготовки»	Реферат
2	Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании	Перечислить специальные и основные подводящие упражнения в плавании	Конспект
3	Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании	Схема контроля тактической подготовки	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: Кемеровскийгосударственныйуниверситет, 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	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

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

Курс1.Семестр 2

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Физическая и техническая подготовка в спортивном плавании»			
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 «Физическая и техническая подготовка в спортивном плавании»			
1	Аудиторная работа	Конспект лекции, устные ответы Практические занятия: 1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»). 2. Плавание с доской при помощи движений ногами с различными скоростью и темпом движений. 3.Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед); вдох в сторону гребущей руки.Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами. 4 Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребковой руки. Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком 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. Совершенствование техники плавания 2. Средства и методы технической подготовки в плавании 3. Средства и методы физической подготовки в спортивном плавании Знает: технику упражнений спортивного плавания; средства и методы техникой и тактической подготовки в спортивном плавании; средства и методы физической подготовки в спортивном плавании; методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании; методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств; методики функционального тестирования в спортивном плавании.
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. Совершенствование техники плавания 2. Средства и методы технической подготовки в плавании 3. Средства и методы физической подготовки в спортивном плавании

		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 30баллов	Знает: технику упражнений спортивного плавания; средства и методы техникой и тактической подготовки в спортивном плавании; средства и методы физической подготовки в спортивном плавании; методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании; методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств; методики функционального тестирования в спортивном плавании.
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	1. Совершенствование техники плавания Знает: технику упражнений спортивного плавания; средства и методы техникой и тактической подготовки в спортивном плавании; средства и методы физической подготовки в спортивном плавании; методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании; методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств; методики функционального тестирования в спортивном плавании.
Контрольное мероприятие по разделу		Проплывания на время 200м комлексное плавание 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	

2 курс 4 семестр

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Методические особенности подготовки в спортивном плавании»			
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 «Методические особенности подготовки в спортивном плавании»			
1	Аудиторная работа	Конспект лекции, устные ответы Практические занятия: Выполнение упражнения для изучения спеиальных и подводящих упражнений 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. Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании 2. Использование специального спортивного оборудования и инвентаря Умеет: показывать основные двигательные действия спортивного плавания, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно - измерительными приборами на занятиях по спортивному плаванию; оценивать качество выполнения упражнений в спортивном плавании и определять ошибки в технике; подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Конспект: 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. Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании 2. Использование специального спортивного оборудования и инвентаря Умеет: показывать основные двигательные действия спортивного плавания, специальные и

		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	подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно - измерительными приборами на занятиях по спортивному плаванию; оценивать качество выполнения упражнений в спортивном плавании и определять ошибки в технике; подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Конспек 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.	Методика обучения специальным и подводящим упражнениям в плавании Умеет: показывать основные двигательные действия спортивного плавания, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно - измерительными приборами на занятиях по спортивному плаванию; оценивать качество выполнения упражнений в спортивном плавании и определять ошибки в технике; подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.
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	

3 курс 6 семестр

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Методические особенности контроля в спортивном плавании»			
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 «Методические особенности контроля в спортивном плавании»			
1	Аудиторная работа	Конспект лекции, устные ответы Практические занятия: Методика контроля технической, тактическоко и физической подготовки в спортивном плавании 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 Max 35 баллов	Методика контроля технической подготовки в спортивном плавании Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании Методика измерения физического развития в спортивном плавании Знает: технику упражнений спортивного плавания; средства и методы техникой и тактической подготовки в спортивном плавании; средства и методы физической подготовки в спортивном плавании; методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании; методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств; методики функционального тестирования в спортивном плавании.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Конспект Проведение контроля уровня тактической подготовленности у занимающихся на	Методика контроля технической подготовки в спортивном плавании

		различных этапах подготовки Измерениие физического развитияу пловцов 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	Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании Методика измерения физического развития в спортивном плавании Знает: технику упражнений спортивного плавания; средства и методы техникой и тактической подготовки в спортивном плавании; средства и методы физической подготовки в спортивном плавании; методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании; методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств; методики функционального тестирования в спортивном плавании.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Написать схему контроля тактической подготовки в спортивном плавании 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.	Методика контроля тактической подготовки в спортивном плавании Знает: технику упражнений спортивного плавания; средства и методы техникой и тактической подготовки в спортивном плавании; средства и методы физической подготовки в спортивном плавании; методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в спортивном плавании; методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств; методики функционального тестирования в спортивном плавании.
Контрольное мероприятие по разделу		Проплывание дистанции (с учетом времени) -400м –бр, н/сп 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	