

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
| 1. **Цели и задачи дисциплины** |
| 1.1. Цель дисциплины |
| 1.2. Задачи |
| **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО** |
| **3.** **Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины** |
| **4. Структура и содержание дисциплины** |
| 4.1. Структура дисциплины |
| 4.2. Матрица формируемых дисциплиной компетенций |
| 4.3. Содержание дисциплины |
| 4.4. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля |
|  |
|  |
| **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины** |
| 6.1 Основная литература |
| 6.2 Дополнительная литература |
| 6.3 Интернет ресурсы |
| 6.4 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы |
| **6. Материально–техническое обеспечение дисциплины** |

1. **Цели и задачи дисциплины**

1.1. **Целью** освоения учебной дисциплины Повышение профессионального мастерства студентами 2,3,4, курса является вооружить студентов профессионально - новейшими тенденциями развития избранного вида спорта, педагогическими знаниями, умениями и навыками по применению новых технологий спортивной тренировки, необходимыми для самостоятельной работы в различных звеньях системы физического воспитания, формирование у студентов умений и навыков профессиональной деятельности тренера по плаванию и достижения достаточного уровня спортивной подготовленности.

Для реализации поставленной цели в процессе освоения учебной дисциплины **Повышение профессионального мастерства** решаются следующие **задачи**:

1. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей;
2. Дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
3. Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
4. Индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
5. Совершенствование профессионально-прикладной подготовки студентов с учетом будущей трудовой деятельности;
6. .Сохранение здоровья.
7. Изучить новые направления развития плавания в России и за рубежом.
8. Освоить применение новейших технологий в спортивной тренировке.
9. Изучить аспекты применения новейших средств коррекции техники плавания, использования дополнительных факторов повышения спортивного результата в плавании.
10. Изучить новые внетренировочные факторы повышения спортивного результата.

**2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

2.1. Учебная дисциплина **Повышение профессионального мастерства**  (Б.1.В.ОД.1)относится к первому блоку вариативной части ООП.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, формируемые предшествующими дисциплинами:- для 1 курса: Физическая культура (общеобразовательный уровень) в первом семестре; Анатомия, Естественнонаучные основы физической культуры во втором семестре.

- для 2 курса: История физической культуры, Физическая культура: плавание, Теория и методика обучения базовым видам спорта в третьем семестре; Педагогика, Биохимия, Теория и методика физической культуры, возрастная и спортивная морфология в четвертом семестре.

- для 3 курса: Психология, Физиология, Биомеханика двигательной деятельности, Спортивная биохимия в пятом; Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Педагогика ФК, Психология ФК, Научно-методическая деятельность в спорте.

- для 4 курс: Спортивная метрология, Физиология спорта, Спортивные сооружения и экипировка в седьмом семестре; Общая нутрициология, Повышение профессионального мастерства, Спортивная медицина, Лечебная физическая культура.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых освоение дисциплины Теории и методики избранного вида спортанеобходимо как предшествующее: Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта, Спортивные сооружения и экипировка, Научно-методическая деятельность в спорте, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Педагогическая практика, Профессионально-ориентированная практика, Теория и методика ИВС, Технологии спортивной тренировки в ИВС.

**3.** **Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины Повышение профессионального мастерства**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

- способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1);

* умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3);
* способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофактов (ПК-7);
* способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15);
* способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
* способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
* способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7).

**В результате освоения дисциплины Повышение профессионального мастерства студент должен:**

**Знать**:

1. основы техники и биомеханики плавания
2. методику обучения способам плавания
3. правила поведения и безопасности на воде
4. особенности этапов многолетней подготовки пловцов
5. методику проведения водно-спортивных праздников и открытия спортивного мероприятия
6. **-**направления научных исследований в плавании, в различных аспектах.
7. вопросы использования новых средств коррекции технической подготовленности.
8. основы применения внетренировочных средств повышения спортивного результата в плавании.

**Уметь**:

1. организовывать и проводить соревнования по плаванию;
2. применять на практике психолого-педагогические методики тренировки;
3. проводить учебно-тренировочные занятия по ИВС в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных и группах спортивного совершенствования.
4. -разрабатывать план подготовки квалифицированных пловцов с учетом новейших тенденций развития спорта высших достижений.
5. использовать новейшие технологии анализа различных сторон подготовки пловцов.
6. применять на практике внетренировочные средства повышения спортивного результата.

**Владеть**:

1. техникой плавания всеми спортивными способами
2. практическими навыками по проведению и организации соревнований, спортивно-массовых выступлений на воде
3. компьютерной техникой, компьютерными программами для планирования и корректировки учебно-тренировочного процесса, учета выполняемых тренировочных нагрузок,
4. методиками контроля состояния занимающихся в ходе тренировочного процесса,
5. методиками приобщения населения здоровому образу жизни.

**4. Структура и содержание дисциплины Повышение профессионального мастерства**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 12 зачетных единиц, 468 часов.

**4.1. Структура дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел дисциплины, темы раздела** | **Семестр** | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)** | | | | | | **Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)**  **Форма промежуточной аттестации**  **(по семестрам)** |
| **Всего** | **Лекции** | **Практические занятия** | **Методические занятия** | **Семинарские занятия** | **Самостоятельная работа** |
| Раздел 1  Тема 1. Современные проблемы в тренировке элитных пловцов. | **IV** | 14 |  |  |  |  | **14** | **Реферат** |
| Тема. 2. Основные тенденции современной тренировки пловцов в стране и за рубежом |  | 12 |  |  |  |  | 12 | **Реферат** |
| Тема. 3. Классификация, систематика и терминология. Техника безопасности в плавании. |  | 10 |  |  |  |  | 10 | **Конспект** |
| Тема. 4. Подготовительный период. Повышение общего объема нагрузки. |  | 22 |  | 16 |  |  | 6 | **Составление плана конспекта занятия** |
| Тема 5. Блок аэробно-силовой нагрузки (2-3 зона мощности) |  | 22 |  | 16 |  |  | 6 | **Составление плана конспекта занятия** |
| Тема 6. Блок отработки основной дистанции (развитие спец. физических качеств).Тактическая и психологическая подготовка. |  | 22 |  | 16 |  |  | 6 | **Составление плана конспекта занятия** |
| Тема 7. Участие в контрольных соревнованиях. |  | 6 |  | 6 |  |  |  | **Практическое участие протокол соревнований** |
|  |  | **108** |  | **54** |  |  | **54** | **Зачет** |
| Раздел 2.  Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. | **V** | **8** |  |  |  |  | 8 | **Реферат** |
| Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний |  | **8** |  |  |  |  | 8 | **Конспект** |
| Тема 3. Развитие специальных физических качеств. |  | **28** |  | 14 |  |  | 14 | **Конспект** |
| Тема 4. Увеличение интенсивности нагрузки. Работа в 4-3 зоне |  | **24** |  | 12 |  |  | 12 | **Составление плана конспекта занятия** |
| Тема 5 Совершенствование тактико-технического мастерства |  | **24** |  | 12 |  |  | 12 | **Составление плана конспекта занятия** |
| Тема 6. Переходный период |  | **10** |  | 10 |  |  |  | **Составление плана конспекта занятия** |
| Тема 7. Участие в контрольных соревнованиях. |  | **6** |  | 6 |  |  |  | **Практическое участие протокол соревнований** |
|  |  | **108** |  | **54** |  |  | **54** | **Зачет** |
| Раздел 3.  Тема 1. Врачебный контроль и самоконтроль | **VI** | 12 | 4 |  |  |  | 8 | **Реферат** |
| Тема 2. Спортивный инвентарь и оборудование |  | 6 | 4 |  |  |  | 2 | **Реферат** |
| Тема 3. Развитие специальной выносливости. |  | 22 | 2 | 8 |  |  | 12 | **Составление плана конспекта занятия** |
| Тема 4. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 22 | 2 | 8 |  |  | 12 | **Составление плана конспекта занятия** |
| Тема 5. Развитие скоростных качеств. |  | 20 | 2 | 8 |  |  | 10 | **Составление плана конспекта занятия** |
| Тема 6. Переходный период. Аэробная работа. |  | 22 |  | 10 |  |  | 12 | **Составление плана конспекта занятия** |
| Тема 7. Участие в итоговых соревнованиях. |  | 4 |  | 4 |  |  |  | **Практическое участие протокол соревнований** |
|  |  | **108** | **16** | **34** |  |  | **58** | **Зачет** |
| Раздел 4.  Тема 1. Первая помощь при несчастных случаях. | **VII** | 20 | 4 |  |  |  | 16 | **Реферат** |
| Тема 2. Специализированные спортивные сооружения для плавания |  | 20 | 6 |  |  |  | 14 | **Реферат** |
| Тема 3. Аэробно-анаэробная работа в 3-4 зоне |  | 20 |  | 8 |  |  | 12 | **Составление плана конспекта занятия** |
| Тема 4. Предсоревновательный мезоцикл. Скоростно-силовая работа. |  | 20 | 4 | 8 |  |  | 8 | **Составление плана конспекта занятия** |
| Тема 5. Развитие силовой выносливости |  | 22 |  | 8 |  |  | 14 | **Составление плана конспекта занятия** |
| Тема 6. Участие в итоговых соревнованиях |  | 6 |  | 6 |  |  |  | **Практическое участие протокол соревнований** |
| Подготовка к экзамену |  | **36** |  |  |  |  |  | **Проработка литературы по теме** |
|  |  | **144** | **14** | **30** |  |  | **64** |  |
| Всего |  | **468** | **30** | **172** |  |  | **230** |  |

**4.2. Матрица формируемых дисциплиной компетенций**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы дисциплины** | **Кол-во часов** | **Компетенции** | | | | | | | **Общее количество компетенций** |
| ОПК-3 | ОПК-6 | ОПК-7 | ПК-1 | ПК-3 | ПК-7 | ПК-15 |
| Раздел 1  Тема 1. Современные проблемы в тренировке элитных пловцов. | **108** |  |  | + | + |  |  | + | **3** |
| Тема. 2. Основные тенденции современной тренировки пловцов в стране и за рубежом |  |  |  | + | + |  |  | + | **3** |
| Тема. 3. Классификация, систематика и терминология. Техника безопасности в плавании. |  | + |  |  |  |  | + |  | **2** |
| Тема. 4. Подготовительный период. Повышение общего объема нагрузки. |  |  |  |  | + | + | + | + | **4** |
| Тема 5. Блок аэробно-силовой нагрузки (2-3 зона мощности) |  |  |  |  | + | + | + | + | **4** |
| Тема 6. Блок отработки основной дистанции (развитие спец. физических качеств).Тактическая и психологическая подготовка. |  |  |  |  | + | + | + | + | **4** |
| Тема 7. Участие в контрольных соревнованиях. |  |  | + |  |  | + | + |  | **3** |
| Раздел 2.  Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. | **108** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний |  | + |  |  | + |  |  |  | **2** |
| Тема 3. Развитие специальных физических качеств. | 10 |  |  |  |  | + | + | + | **3** |
| Тема 4. Увеличение интенсивности нагрузки. Работа в 4-3 зоне | 22 |  | + |  |  | + | + | + | **4** |
| Тема 5. Совершенствование тактико-технического мастерства | 22 |  |  |  |  | + | + | + | **3** |
| Тема 6. Переходный период | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 7. Участие в контрольных соревнованиях. | 6 |  |  |  |  | + |  | + | **2** |
| Раздел 3.  Тема 1. Врачебный контроль и самоконтроль | 12 |  |  |  |  | + |  | + | **2** |
| Тема 2. Спортивный инвентарь и оборудование | 6 | + | + |  |  | + |  |  | **3** |
| Тема 3. Развитие специальной выносливости. | 22 |  |  |  |  | + | + | + | **3** |
| Тема 4. Развитие скоростно-силовых качеств. | 22 |  |  |  |  | + | + | + | **3** |
| Тема 5. Развитие скоростных качеств. | 20 |  |  |  |  | + | + | + | **3** |
| Тема 6. Переходный период. Аэробная работа. | 22 |  |  |  |  | + | + | + | **3** |
| Тема 7. Участие в итоговых соревнованиях. | 4 |  |  |  |  |  | + | + | **2** |
| Раздел 4.  Тема 1. Первая помощь при несчастных случаях. | 20 | + |  |  |  |  | + |  | **2** |
| Тема 2. Специализированные спортивные сооружения для плавания | 20 | + |  |  |  | + |  | + | **3** |
| Тема 3. Аэробно-анаэробная работа в 3-4 зоне | 20 | + |  |  |  | + | + | + | **4** |
| Тема 4. Предсоревновательный мезоцикл. Скоростно-силовая работа. | 20 | + |  |  | + | + | + | + | **5** |
| Тема 5. Развитие силовой выносливости | 22 | + |  |  |  | + | + | + | **4** |
| Тема 6. Участие в итоговых соревнованиях | 6 | + |  |  |  | + |  | + | **3** |

**4.3. Содержание дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов, тем дисциплины** | **Содержание разделов, тем** |
| Раздел 1  Тема 1. Современные проблемы в тренировке элитных пловцов. | Основные проблемы подготовки сборных команд страны. Анализ динамики выступления российских пловцов на мировой арене. Финансовые условия организации и проведения учебно-тренировочных сборов. Взаимосвязь тренер-ученик. Положительные и отрицательные аспекты. |
| Тема. 2. Основные тенденции современной тренировки пловцов в стране и за рубежом | Основные проблемы подготовки сборных команд страны. Анализ динамики выступления российских пловцов на мировой арене. Финансовые условия организации и проведения учебно-тренировочных сборов. Взаимосвязь тренер-ученик. Положительные и отрицательные аспекты. |
| Тема. 3. Классификация, систематика и терминология. Техника безопасности в плавании. | Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Краткая характеристика спортивных способов плавания. Основные термины, используемые для описания средств. |
| Тема. 4. Подготовительный период. Повышение общего объема нагрузки. | Задачи подготовительного периода. Средства и методы, используемые в подготовительном периоде. Работа в зоне ОФП, суммарный объем плавания = 40000 м/нед. Плавание в I-II зоне интенсивности. |
| Тема 5. Блок аэробно-силовой нагрузки (2-3 зона мощности) | Характеристика аэробной нагрузки. Задачи, средства силовой подготовки. Краткая характеристика зон мощности. Проплывание тренировочных заданий 1500-5000 м используя равномерный и повторный метод тренировки. |
| Тема 6. Блок отработки основной дистанции (развитие спец. физических качеств).Тактическая и психологическая подготовка. | Задачи тактической подготовки. Средства и методы тактической подготовки. Задачи психической подготовки. Средства и методы психической подготовки Повышение силовой выносливости. Участие в курсовках. Основной метод - интервально-повторный.. |
| Тема 7. Участие в контрольных соревнованиях. | Участие в соревнованиях различного уровня с решением тактических задач. |
| Раздел 2.  Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. | Основные факторы и концепции многолетнего планирования подготовки сборной команды России по плаванию. Задачи олимпийских макроциклов и пути их решения. Варианты планирования мезоциклов при подготовке сборной команды России по плаванию. Динамика результатов и основных сторон подготовленности. |
| Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний | Санитарно-гигиенические требования к занятиям в бассейне. Гигиенические требования к спортивной форме пловца. Личная гигиена пловца. Меры профилактики заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни. Методика закаливания и его значение. |
| Тема 3. Развитие специальных физических качеств. | Понятие о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Изменения состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления. Плавание с использованием дополнительных средств развития спец физических качеств. Объем работы до 30000 м/нед. |
| Тема 4. Увеличение интенсивности нагрузки. Работа в 4-3 зоне | Плавание в гликолитической зоне. Включение в тренировку работы на развитие толерантности лактата . Объем работы 25000-30000 м/нед. |
| Тема 5. Совершенствование тактико-технического мастерства | Обсуждение тактических вариантов, выбор тактики основной дистанции. Включение в тренировку плавания по элементам направленного воздействия. |
| Тема 6. Переходный период |

Повышение объема

|  |
| --- |
| плавания до 40000 м/нед. Плавание в аэробно-анаэробных условиях. |
| Тема 7. Участие в контрольных соревнованиях. | Участие в соревнованиях различного уровня с решением тактических задач. |
| Раздел 3.  Тема 1. Врачебный контроль и самоконтроль | Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Гигиена и предупреждение травм при занятиях на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах и др. Оказание первой помощи на воде. .Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний, основных показателей самоконтроля Основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит) |
| Тема 2. Спортивный инвентарь и оборудование | Общая характеристика инвентаря и оборудования. Тренажеры, устройства, вспомогательные средства. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. |
| Тема 3. Развитие специальной выносливости. | Работа в зале с использованием спец. тренажеров. В воде плавание в ¾ от max. с использованием интервального метода. |
| Тема 4. Развитие скоростно-силовых качеств. | Плавание с использованием лопаток и гидротормозов. Выполнение серий тренир. заданий в гликолитических режимах |
| Тема 5. Развитие скоростных качеств. | Плавание в V зоне интенсивности, общий объем плавания до 20000 м/нед. Использование ½ основной дистанции для работы 100% от max. Проведения сужения трен. нагрузки. |
| Тема 6. Переходный период. Аэробная работа. | Плавание во II зоне интенсивности, объем плавания увеличивается до 40000 м/нед. |
| Тема 7. Участие в итоговых соревнованиях. | Участие в соревнованиях различного уровня с решением тактических задач. |
| Раздел 4.  Тема 1. Первая помощь при несчастных случаях. | Заболевания при занятиях плаванием. Профилактика хронических заболеваний при занятиях плаванием |
| Тема 2. Специализированные спортивные сооружения для плавания | Классификация сооружений для водных видов спорта. Ванны бассейнов и их оборудование. Вспомогательные помещения и устройства бассейнов. Инженерно-техническое оборудование бассейнов. |
| Тема 3. Аэробно-анаэробная работа в 3-4 зоне | Проплывание серий заданий в смешанных зонах с использованием «жестких» режимов. |
| Тема 4. Предсоревновательный мезоцикл. Скоростно-силовая работа. | Плавание соревновательной дистанции со скоростью 90-95% от max. Выбор тактических вариантов. |
| Тема 5. Развитие силовой выносливости | Работа в зале с использованием спец. тренажеров. В воде плавание в ¾ от max. с использованием интервального метода. |
| Тема 6. Участие в итоговых соревнованиях | Участие в соревнованиях различного уровня с решением тактических задач. |

**4.4. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел дисциплины,**  **темы раздела** | **Всего часов** | **Содержание самостоятельной работы** | **Форма контроля** |
| **Раздел 1** | **54** |  |  |
| Тема 1. Современные проблемы в тренировке элитных пловцов. | 14 | Проработка литературы по теме, подготовка рефератов по теме | Защита рефератов |
| Тема. 2. Основные тенденции современной тренировки пловцов в стране и за рубежом | 12 | Проработка литературы по теме, подготовка рефератов по теме | Защита реферата |
| Тема. 3. Классификация, систематика и терминология. Техника безопасности в плавании. | 6 | Конспекты занятия по технике безопасности первичный инструктаж | Письменный опрос по терминологии |
| Тема.4. Подготовительный период. Повышение общего объема нагрузки. | 6 | Составление плана конспекта занятия | Практическое проведение |
| Тема 5. Блок аэробно-силовой нагрузки (2-3 зона мощности) | 6 | Составление плана конспекта занятия | Практическое проведение |
| Тема 6. Блок отработки основной дистанции (развитие спец. физических качеств).Тактическая и психологическая подготовка. | 6 | Составление плана конспекта занятия | Практическое проведение |
| Тема 7. Участие в контрольных соревнованиях. |  | Практическое участие протокол соревнований | Практическое проведение |
| **Раздел 2.** | **54** |  | Зачет |
| Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. | 8 | Проработка литературы по теме, подготовка рефератов по теме | Защита рефератов |
| Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний | 8 | Проработка литературы и лекций по теме, подготовка рефератов по теме | Письменный опрос , доклад |
| Тема 3. Развитие специальных физических качеств. | 14 | Проработка литературы по теме, подготовка рефератов по теме | Опрос, доклад |
| Тема 4. Увеличение интенсивности нагрузки. Работа в 4-3 зоне | 12 |  |  |
| Тема 5 Совершенствование тактико-технического мастерства | 12 |  |  |
| **Раздел 3.** | **58** |  | Зачет |
| Тема 1. Врачебный контроль и самоконтроль | 8 | Проработка литературы по теме, подготовка рефератов по теме | Защита рефератов |
| Тема 2. Спортивный инвентарь и оборудование | 4 | Проработка литературы по теме, подготовка рефератов по теме | Защита рефератов |
| Тема 3. Развитие специальной выносливости. | 12 | Составление плана конспекта занятия | Практическое проведение |
| Тема 4. Развитие скоростно-силовых качеств. | 12 | Составление плана конспекта занятия | Практическое проведение |
| Тема 5. Развитие скоростных качеств. | 10 | Составление плана конспекта занятия | Практическое проведение |
| Тема 6. Переходный период. Аэробная работа. | 10 | Составление плана конспекта занятия | Практическое проведение |
| **Раздел 4.** | **64** |  | Зачет |
| Тема 1. Первая помощь при несчастных случаях. | 16 | Проработка литературы по теме, подготовка рефератов по теме | Практические нормативы, опрос |
| Тема 2. Специализированные спортивные сооружения для плавания | 12 | Проработка литературы по теме, подготовка рефератов по теме | Защита рефератов |
| Тема 3. Аэробно-анаэробная работа в 3-4 зоне | 12 | Составление плана конспекта занятия | Практическое проведение |
| Тема 4. Предсоревновательный мезоцикл. Скоростно-силовая работа. | 8 | Составление плана конспекта занятия | Практическое проведение |
| Тема 5. Развитие силовой выносливости | 14 | Составление плана конспекта занятия | Практическое проведение |

**5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости,**

**промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

Форма итогового контроля экзамен. Оценка успеваемости студентов складывается с учетом трех критериев:

1. Посещение занятий.
2. Выполнения заданий по самостоятельной работе
3. Результат работы на практических и семинарских занятиях.

Успеваемость студентов определяется оценками «5» («отлично»), «4» («хорошо»), «3» («удовлетворительно») и «2» («неудовлетворительно»).

Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | | Критерии выполнения заданий ОС | Итоговый семестровый балл[[1]](#footnote-1) | Итоговая оценка |
| Недостаточный | | Имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела), к которому относится задание, не владеет средствами и навыками в решении практических задач. | Менее 41 | Неудовлетворительно |
| Базовый | | Знает и понимает основные положения дисциплины, применяет их для выполнения типового задания. Самостоятельных выводов не делает. Способен поддерживать партнерские отношения в группе, управлять групповыми процессами. | 41 -60 | Удовлетворительно |
| Повышенный | ПУ 1 | Знает, понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение применять их для выполнения задания, связанного с выбором средств и методов обучения плаванию. Анализирует методики и внедряет их в процесс обучения. | 61 -80 | Хорошо |
| ПУ 2 | Знает, понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение применять их для выполнения задания. Способен выдвинуть идею, спроектировать и презентовать свой проект (решение). Имеет свою точку зрения и умеет обосновать ее. | 81 - 100 | Отлично |

3 итоговый семестровый бал балл, определяемый в соответствии с «Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг студентов» (КУРС)

**Вопросы семинарских занятий:**

Тема 1. Новые тенденции планирования годового цикла подготовки пловцов групп высшего спортивного мастерства.

1. Основные проблемы подготовки сборных команд страны.
2. Анализ динамики выступления российских пловцов на мировой арене.
3. Финансовые условия организации и проведения учебно-тренировочных сборов.
4. Взаимосвязь тренер-ученик. Положительные и отрицательные аспекты.
5. Основные факторы и концепции многолетнего планирования подготовки сборной команды России по плаванию.
6. Задачи олимпийских макроциклов и пути их решения.
7. Варианты планирования мезоциклов при подготовке сборной команды России по плаванию.
8. Динамика результатов и основных сторон подготовленности.

Тема 2. Новые направления контроля технической подготовленности пловцов.

1. Варианты контроля технической подготовленности пловцов.
2. Критерии оценки качества движений в плавании.
3. Использование новейших аппаратных устройств для анализа техники плавания.

Раздел 6

Тема 3. Современные научные направления исследований в плавании

1. Педагогические направления.
2. Психологические направления.
3. Биомеханические направления.
4. Медико-биологические направления

Тема 4. Экипировка элитных пловцов.

1. Основные факторы, предопределяющие использование специальных гидрокостюмов.
2. Основные критерии применения гидрокостюмов.
3. Технология FASTSKIN FSII.

Тема 5. Внетренировочные факторы повышения спортивного результата.

1. Использование внетренировочных факторов повышения спортивного результата в плавании.
2. Медико-биологические средства повышения спортивного результата.

**Практическая требования к зачету**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | № занятия | Содержание контроля |
| 1. | Этапный контроль (разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса). | в начале и конце сезона | 1.Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности.  2.Оценка соответствия годичных приростов с учетом индивидуальных особенностей. |
| 2. | Текущий контроль (регистрация и анализ текущих изменений функционального состояния организма). | ежедневно, еженедельно | 1.Оценка степени утомления и восстановления после предшествующих нагрузок.  2.Определение готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. |
| 3. | Оперативный контроль (регистрация нагрузки тренировочного упражнения серии упражнений, занятия в целом). | после тренировочного задания  после тренировочного  занятия. | 1.Измерение частоты пульса в течении 10с. после завершения упражнения.  2.Измерение частоты пульса через 10-15 мин. после окончания тренировочного занятия. |
| 4. | Контроль технической подготовленности. | ежемесячно | 1.Компьютерный видеоанализ техники плавания.  2.Тест С.М. Гордона (3х50-100 м.)  3.Тест Г.Г. Турецкого (6х50). |
| 5. | Контроль уровня развития выносливости. | ежемесячно | Специальные тесты. |
| 6. | Контроль уровня развития силы. | ежемесячно | 1.Определение максимальной силы при имитации гребковых движений на суше.  2.Определение относительной силы.  3.Определение ИССВ.  4.Определение ИСВ.  5.Определение взрывной силы.  6.Определение силы тяги в воде.  7.Определение КИСВ и К.К. |
| 7. | Контроль скоростных способностей. | ежемесячно  23 | 1.Определение реакции на стартовый сигнал.  2.Определение времени прохождения стартового отрезка.  3.Оценка быстроты выполнения  поворотов.  4.Определение максимального темпа и скорости. |
| 8. | Контроль за уровнем подвижности в суставах. | ежемесячно | 1.Определение подвижности в плечевых суставах.  2.Определение подвижности позвоночника.  3.Определение подвижности в голеностопном суставе. |
| 9. | Контроль за развитием координационных способностей. | ежемесячно | Определение чувства времени. |

**Этапный контроль**:

* определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности спортсмена;
* оценка соответствия годичных приростов с учетом индивидуальных особенностей;
* разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса.

**Текущий контроль**

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления

спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непредельным проплыванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чаще всего применяется проплывание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в ¾ силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется 3 раза по 10 с: сразу после окончания, с 50 по 60 с, с 110 по 120 с восстановления. Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля-самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания

тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и

отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

**Оперативный контроль.**

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений занятия в целом. В тренировке пловцов используют измерение частоты пульса в течении 10 с после завершения упражнения. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия можно получить, оценивая восстановление частоты пульса через 10-15 мин. после его окончания.

**Контроль технической подготовленности.**

Для оценки технической подготовленности целесообразно применять компьютерный видеоанализ техники плавания, позволяющий проследить динамику кинематических показателей подводной, т.е рабочей части гребка.

При отсутствии технических средств можно оценить эффективность и экономичность гребковых движений используя тесты 3 х 50-100 м (по С.М. Гордону) или 6 х 50 м (по Г.Г. Турецкому) с увеличивающейся скоростью и

регистрацией количества гребков и частоты пульса.

**Общая физическая подготовка на суше.**

Общая физическая подготовка (ОФП) пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с учетом специфики плавания. К основным средствам ОФП относятся:

* различные виды передвижений (ходьба, бег с различными движениями рук, ног и т.п.);
* кроссовая подготовка;
* Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
* подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих движений.

**Контроль уровня развития выносливости.**

Таблица 3.

|  |  |
| --- | --- |
| Дистанция | Тесты |
| 50 м | 4 х 10-15 м; 2 х 25 |
| 100 м | 4-6 х 25 м; 2-4 х 50 м; 50 м+25 м+25 м; 75 м. |
| 200 м | 8-12 х 25; 4-6 х 50 м; 100 м+ 50 м+ 50 м. |
| 400 м | 8-12 х 50; 6-10 х 100 м; 200 м+ 100 м+ 50 м+ 50 м. |
| 800 м | 16-20 х 50 м; 8-12 х 100 м; 4-6 х 200 м; 400м + 200 м +200 м. |
| 1500 м | 30-40 х 50 м; 15-20 х 100 м; 8-12 х 200 м; 1000 м + 300 м+ 200 м. |

Упражнения представленные в табл. 3, выполняются в полную силу с небольшим отдыхом от 5 до 30 с в зависимости от длины отрезков и квалификации пловцов. Скорость плавания в тестах тесно взаимосвязяна с результатами на соревнованиях. Приближенно результат на соревнованиях может быть предсказан по скорости плавания в тестах.

Для измерения уровня относительной выносливости (оценка умения удерживать скорость при увеличении длины дистанции) сопоставляются спортивные результаты на различных дистанциях. Если пловец показывает результаты, близкие к расчетным, то его выносливость в соответствующих

зонах дистанций находится на достаточном уровне. Заметное отставание от должных величин говорит о необходимости внесения корректив в направленность тренировочного процесса.

**Контроль за уровнем развития силы.**

Имеется пять групп показателей силовой подготовленности пловцов:

1. максимальная сила при имитации гребковых движений;
2. скоростно-силовая выносливость;
3. силовая выносливость;
4. взрывная сила;
5. сила тяги в воде.

**Максимальная сила (МС)** при имитации гребковых движений на суше измеряется в положении лежа на специальной скамье с наклоном 10-15º. Пловец двумя руками в течении 3-5 с давит руками на лопаточки, прикрепленные шнуром к динамометру.

Величина МС зависит от веса, квалификации и пола пловца, в меньшей степени-от специализации по длине дистанции или способу плавания. Для сравнения пловцов разного веса используют показатель относительной силы

(ОС). ОС = МС / В., где В-вес тела в кг.

**Контроль скоростных способностей.**

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10;15 м). При наличии специальной тензометрической стартовой тумбочки или видеоаппаратуры регистрируется время:

* реакция на стартовый сигнал;
* отталкивания;
* время полета;
* время прохождения отрезка.

Оценка быстроты выполнения поворотов производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного цикла и 7,5 м после поворота. Максимальные темп и скорость определяется при плавании на отрезках 10-25 м.

**Контроль за уровнем подвижности в суставах.**

Для контроля за уровнем развития подвижности в суставах используют метод гониометрии, метрические методы измерения гибкости, специальные

активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

**Теоретические формы контроля**

**№1 Опрос**

Проводится по вопросам пройденной темы.

1. Дайте определение «макроцикл».
2. Назовите основные закономерности планирования макроциклов
3. Назовите типы мезоциклов.
4. Какие виды планирования вы знаете?

**№2 Диспут**

Определяется тема диспута по изученному материалу. В процессе диспута определяются наиболее значимые позиции определенного раздела учебной программы. Данный вид контроля способствует умению отстаивать и обосновывать свою точку зрения, опираясь на пройденный программный материал.

**№ 3 Защита реферата**

Зачитывается реферативная часть работ, задаются вопросы, происходит обсуждение.

**Темы рефератов**

1. Современные проблемы в тренировке элитных пловцов.
2. Основные тенденции современной тренировки пловцов в стране и за рубежом
3. Классификация, систематика и терминология. Техника безопасности в плавании.
4. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.
5. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
6. Развитие специальных физических качеств.
7. Влияние физических упражнений на организм человека
8. Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты.
9. Правила, организация и проведение соревнований.
10. Врачебный контроль и самоконтроль
11. Спортивный инвентарь и оборудование
12. Развитие специальной выносливости.
13. Развитие скоростно-силовых качеств.
14. Развитие скоростных качеств.
15. Первая помощь при несчастных случаях.
16. Специализированные спортивные сооружения для плавания
17. Развитие силовой выносливости
18. Новые тенденции планирования годового цикла подготовки пловцов групп высшего спортивного мастерства.
19. Новые направления контроля технической подготовленности пловцов.
20. Современные научные направления исследований в плавании
21. Экипировка элитных пловцов.
22. Внетренировочные факторы повышения спортивного результата.
23. Круговая тренировка при развитии физических качеств
24. Совершенствование тактико-технического мастерства

**Объемные требования к экзамену**

1. Основные проблемы подготовки сборных команд страны.
2. Анализ динамики выступления российских пловцов на мировой арене.
3. Финансовые условия организации и проведения учебно-тренировочных сборов.
4. Взаимосвязь тренер-ученик. Положительные и отрицательные аспекты.
5. Основные факторы и концепции многолетнего планирования подготовки сборной команды России по плаванию.
6. Задачи олимпийских макроциклов и пути их решения.
7. Варианты планирования мезоциклов при подготовке сборной команды России по плаванию.
8. Динамика результатов и основных сторон подготовленности.
9. Варианты контроля технической подготовленности пловцов.
10. Критерии оценки качества движений в плавании.
11. Использование новейших аппаратных устройств для анализа техники плавания.
12. Основные факторы, предопределяющие использование специальных гидрокостюмов.
13. Основные критерии применения гидрокостюмов.
14. Технология FASTSKIN FSII.
15. Тема 5. Внетренировочные факторы повышения спортивного результата.
16. Использование внетренировочных факторов повышения спортивного результата в плавании.
17. Медико-биологические средства повышения спортивного результата.
18. Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне.
19. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.
20. Краткая характеристика спортивных способов плавания.
21. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки.
22. История зарождения плавания как вида физических упражнений.
23. Первые спортивные соревнования пловцов
24. Система международных и российских соревнований.
25. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.
26. Санитарно-гигиенические требования к занятиям в бассейне.
27. Гигиенические требования к спортивной форме пловца.
28. Личная гигиена пловца.
29. Меры профилактики заболеваний.
30. Понятие о здоровом образе жизни.
31. .Методика закаливания и его значение.
32. Понятие о современной технике спортивных способов плавания.
33. Факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники.
34. Рациональные варианты стартов, поворотов.
35. Техника передачи эстафеты.
36. Требования правил соревнований к техники способов плавания, прохождения дистанции, стартов, поворотов.
37. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием.
38. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований.
39. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.
40. Гигиена и предупреждение травм при занятиях на суше и в воде.
41. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах и др.
42. Оказание первой помощи на воде.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Карта методического обеспечения дисциплины

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ссылка | Автор | Название | Издательство | Гриф издания | Год издания | Кол-во в библиотеке | Ссылка на электронный ресурс | Доступность | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 1. 6.1 Основная литература | | | | | | | | | |
| 6.1.1 | Новиков А. А. | Основы спортивного мастерства | М.: Советский спорт |  | 2012 |  | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472 | С любой точки доступ а для авторизированного пользователя | |
| 6.2 Дополнительная литература | | | | | | | | | |
| 6.2.1 | Лушпа А.А. | Плавание: учебное пособие | Кемерово, Кемеровский Государственный Университет |  | 2012 |  | Университетская библиотека online». http://www.biblioclub.ru | С любой точки доступ а для авто-ризиро-ванного-пользователя | |
| 6.2.2 | Герасимов С.Н.,  Волкова Е.В. | Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе: учебное пособие | Новосибирск,НГТУ |  | 2012 |  | Университетская библиотека online». http://www.biblioclub.ru | С любой точки доступ а для авто-ризиро-ванного-пользователя | |
| 6.3 Периодические издания | | | | | | | | | |
| 6.3.1 | Плавание | | | | | | elibrary.ru | | С любой точки доступ а для авторизированного пользователя |
| 6.3.2 | Наука в олимпийском спорте | | | | | | elibrary.ru | |
| 6.3.3 | Научные исследования и инновации | | | | | | elibrary.ru | |
| 6.3.4 | Теория и практика физической культуры | | | | | | http://www.teoriya.ru/fkvot | |
| 6.3.5 | Вестник спортивной науки | | | | | | elibrary.ru | |
| 6.3.6 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка | | | | | | elibrary.ru | |  |

**6.5. Интернет ресурсы**

1. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) – Электронная библиотека.
2. [www.ibooks.ru](http://www.ibooks.ru) – Электронная библиотека.

**7. Материально – техническое обеспечение дисциплины**

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ:**

1. Лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием.

**СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ:**

1. Зал для занятий на суше – 60м\* и 120м\*
2. Плавательный бассейн — 25 метров.

**ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ:**

1. Гимнастические скамейки,
2. Гимнастическая стенка,
3. Плавательные доски,
4. Поддерживающие пояса,
5. Поплавки для фиксации ног
6. Станок для развития силы брюшного пресса.

1. [↑](#footnote-ref-1)