

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе университета

_____ Е.В.Фильгина

_____ /уч.
Регистрационный № УД- ____/уч.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для направления специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по плаванию)»

Минск 2019

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

СОСТАВИТЕЛИ:

А.Б.Глазько, доцент кафедры плавания учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

Р.Ф.Вишневский, старший преподаватель кафедры плавания учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Р.И.Купчинов, профессор кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет», доктор педагогических наук, профессор;

С.Е.Жуков, заведующий кафедрой водно-технических видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой плавания учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 14.02.2019 № 7);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.03.2019 № 13);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от _____._____.2019 № ____)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по плаванию)», с учетом требований образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, учебного плана вышеуказанного направления специальности, Порядка разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования, утвержденного Министерством образования Республики Беларусь 06.04.2015. Актуальность изучения учебной дисциплины обусловлена необходимостью подготовки профессиональных кадров, обладающих современным уровнем теоретической, прикладной и практической подготовленности. Программа составлена в соответствии с изучаемыми в учреждении высшего образования дисциплинами теоретического, социально-гуманитарного и медико-биологического циклов.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель учебной дисциплины: сформировать профессионально-прикладные знания, умения и навыки, обеспечивающие эффективную работу подготовленных высококвалифицированных специалистов.

Задачи учебной дисциплины:

- создать представления об истории возникновения и развития плавания и других водных видов спорта;
- сформировать знания по основам гидростатики, гидродинамики, техники облегченных, прикладных и спортивных способов плавания;
- обучить основам анализа техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- освоить правила спортивных соревнований по плаванию и другим водным видам спорта;
- сформировать профессионально-прикладные знания и умения по вопросам обучения технике облегченных, прикладных и спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- создать представления об основах спортивной тренировки, методике отбора и ориентации в плавании и других водных видах спорта;
- обучить методике планирования учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней спортивной подготовки групп различного уровня спортивной квалификации;
- сформировать знания и умения эффективной реализации системы контроля в учебно-тренировочном процессе пловцов и представителей других водных видов спорта различной спортивной квалификации.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» формируются следующие компетенции:

академические:

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей профессиональной деятельности.

социально-личностные:

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) уметь работать в команде;
- 3) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- 4) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 5) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 6) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 7) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- 8) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

профессиональные:

- 1) формировать у занимающихся физическую культуру личности;
- 2) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- 3) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;
- 4) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- 5) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- 6) анализировать и оценивать собранные данные;
- 7) взаимодействовать со специалистами смежных профилей и специальностей;
- 8) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- 9) готовить доклады и материалы к презентациям;
- 10) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- 11) организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений;
- 12) применять на практике современные управленческие технологии;
- 13) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;
- 14) анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;
- 15) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- 16) квалифицированно проводить научные исследования в сфере физической культуры и спорта;
- 17) организовывать и проводить спортивный отбор;
- 18) контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- 19) судить спортивные соревнования и готовить судей по виду спорта;
- 20) обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- 21) выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм.
- 22) осваивать и использовать современные методики физического воспитания.
- 23) формировать знания, двигательные умения и навыки;
- 24) нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- 25) организовывать и проводить спортивные соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- 26) обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию;
- 27) осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- 28) проводить индивидуальные и групповые консультации.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать:

- историю, современное состояние и тенденции развития плавания;
- основные понятия в плавании;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления в плавании;
- правила спортивных соревнований;
- основные положения системы спортивной подготовки спортсмена;
- технику и тактику плавания;

- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в плавании;
- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсмена различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в плавании;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в плавании;
- соревновательную деятельность в плавании;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки спортсменов;

уметь:

- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую;
- организовывать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования;
- готовить судей по плаванию и другим водным видам спорта;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику плавания;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике плавания;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

владеть:

- понятийным аппаратом плавания и других водных видах спорта;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой плавания;
- методикой обучения начальному плаванию и технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- тактикой плавания;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;

- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Изучение учебной дисциплины предназначено для студентов дневной и заочной форм получения образования и рассчитано на общее количество часов – 1836.

Распределение аудиторного времени (876 часов) для студентов дневной формы получения образования: лекции – 110 часов, практические занятия – 686 часов, семинарские занятия – 80 часов. По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов).

Формы текущей аттестации – зачет, дифференцированный зачет, экзамен.

Распределение аудиторного времени (220 часов) для студентов заочной формы получения образования: лекции – 22 часа, практические занятия – 180 часов, семинарские занятия – 18 часов. По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов).

Формы текущей аттестации – зачет, дифференцированный зачет, экзамен.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия
1	2	3	4	5
Раздел I. Общие основы теории плавания	50	12	28	10
Тема 1. Введение в специальность	2	2		
Тема 2. Плавание в национальной системе физического воспитания	2	2		
Тема 3. Правила безопасного поведения на занятиях плаванием в искусственных бассейнах и на открытых водоемах	4		4	
Тема 4. Актуальные вопросы развития плавания и водных видов спорта	10	6	2	2
Тема 5. История возникновения и развития плавания	8	2	4	2
Тема 6. Классификация и терминология в водных видах спорта	4		2	2
Тема 7. Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию	20		16	4
Раздел II. Техника плавания	72	8	62	2
Тема 8. Основы гидростатики и гидродинамики. Биомеханика плавательных движений	4	4		
Тема 9. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	24	2	20	2
Тема 10. Техника прикладного плавания	22	2	20	
Тема 11. Характеристика средств обучения плаванию	10		10	
Тема 12. Анализ техники спортивных и прикладных способов плавания	12		12	

1	2	3	4	5
Раздел III. Теория и методика обучения плаванию	82	8	62	12
Тема 13. Реализация дидактических принципов обучения в учебном процессе. Эволюция методики обучения плаванию	6	4		2
Тема 14. Инновационные технологии в методике обучения плаванию	2	2		
Тема 15. Методы обучения плаванию	6		4	2
Тема 16. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов	24	2	20	2
Тема 17. Методика обучения технике прикладных способов плавания и приемам спасания тонущих	12		10	2
Тема 18. Методика исправления ошибок и недостатков в технике плавания	14		12	2
Тема 19. Особенности методики обучения плаванию взрослых	6		6	
Тема 20. Методы и средства совершенствования техники спортивных и прикладных способов плавания	12		10	2
Раздел IV. Организационно-методическая структура процесса обучения плаванию	64	4	56	4
Тема 21. Цель, задачи, содержание массового обучения плаванию	4	2	2	
Тема 22. Организационно-методическая структура процесса обучения на глубокой воде	4		4	
Тема 23. Методика организации и проведения учебно-тренировочного занятия по плаванию	14		12	2
Тема 24. Методика организаций и проведения игр, развлечений в воде и водных праздников	8		8	
Тема 25. Программно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях	6	2	4	
Тема 26. Структура и содержание занятий в группах начальной подготовки (ГНП)	6		6	
Тема 27. Структура и содержание занятий в учебно-тренировочных группах (УТГ)	6		6	

1	2	3	4	5
Тема 28. Структура и содержание занятий в группах спортивного совершенствования (ГСС)	6		6	
Тема 29. Структура и содержание занятий в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ)	6		6	
Тема 30. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов	4		2	2
Раздел V. Педагогическое мастерство тренера	82	4	70	8
Тема 31. Структура педагогического мастерства тренера	28	2	22	4
Тема 32. Специальная терминология, жестикауляция тренера в педагогической деятельности	4		2	2
Тема 33. Формирование навыков профессиональной подготовленности тренера. Совершенствование навыков судейства спортивных соревнований	50	2	46	2
Раздел VI. Спортивный отбор в плавании	30	4	22	4
Тема 34. Характеристика этапов спортивного отбора и ориентации пловцов	8	2	4	2
Тема 35. Определение модельных характеристик, прогнозирование спортивных результатов	8		8	
Тема 36. Критерии и методика спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки	14	2	10	2
Раздел VII. Основы теории и методики спортивной тренировки в плавании	170	22	136	12
Тема 37. Цель, задачи и основы управления спортивной тренировкой	6	2	4	
Тема 38. Закономерности и принципы спортивной тренировки	10	2	6	2
Тема 39. Средства, методы и компоненты спортивной тренировки	10		10	
Тема 40. Структура и содержание общей и специальной подготовки пловца	18		16	2
Тема 41. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь	16	4	10	2
Тема 42. Методика направленного развития силовых способностей (качеств) пловца	12	2	10	

1	2	3	4	5
Тема 43. Методика направленного развития скоростных способностей (качеств) пловца	14	2	10	2
Тема 44. Методика направленного развития выносливости пловца	14	2	10	2
Тема 45. Методика направленного развития гибкости пловца	12	2	10	
Тема 46. Методика направленного развития координационных способностей пловца	12	2	10	
Тема 47. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения синхронному плаванию	12	2	10	
Тема 48. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения водному поло	14	2	10	2
Тема 49. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения подводному плаванию	10		10	
Тема 50. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения прыжкам в воду	10		10	
Раздел VIII. Основы научной деятельности	78	16	54	8
Тема 51. Проблемы и перспективы развития научных исследований по плаванию и водным видам спорта в стране и за рубежом	12	4	2	6
Тема 52. Задачи и организация научно-исследовательской работы (НИР) и учебно-исследовательской работы студентов (УИРС)	2		2	
Тема 53. Требования к процедуре тестирований и обработке результатов исследования	20	2	18	
Тема 54. Методы и методика предоставления научной информации	20	4	16	
Тема 55. Методика защиты результатов курсовой и дипломной работы	14	2	10	2
Тема 56. Требования к подготовке курсовых и дипломных студенческих работ	10	4	6	
Раздел IX. Современная система спортивной подготовки в плавании	184	18	154	12
Тема 57. Цели, задачи и содержание тренировки на различных этапах многолетней подготовки	12	4	6	2
Тема 58. Построение спортивной подготовки пловцов в течение года	14	2	10	2
Тема 59. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий с пловцами	24	2	20	2

1	2	3	4	5
различной квалификации в многолетнем аспекте				
Тема 60. Адаптация, нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке	22		20	2
Тема 61. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней спортивной подготовки	22	2	20	
Тема 62. Структура и особенности соревновательной деятельности на этапах многолетней подготовки	14	2	12	
Тема 63. Тактика соревновательной деятельности	14	2	12	
Тема 64. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах	14	2	10	2
Тема 65. Методика построения занятий в микроциклах и мезоциклах	24	2	10	2
Тема 66. Построение программ тренировочных занятий спринтеров, стайеров на различных этапах и периодах спортивной подготовки	24		24	
Раздел X. Медико-биологическое и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	54	8	38	8
Тема 67. Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной тренировки	18	2	14	2
Тема 68. Средства восстановления и стимуляции работоспособности пловцов Питание пловцов в различные периоды годичной спортивной подготовки	14	2	10	2
Тема 69. Дополнительные факторы в системе спортивной подготовки. Типичные заболевания и травматизм пловцов	10		8	2
Тема 70. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу. Всемирный антидопинговый кодекс	2	2		
Тема 71. Мотивация нарушений антидопинговых правил. Наказания за нарушение антидопинговых правил	4	2		2
Тема 72. Классификация бассейнов, основное и вспомогательное оборудование	2		2	

1	2	3	4	5
Тема 73. Нормативно-правовые документы, регламентирующие работу бассейнов	2		2	
Тема 74. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	2		2	
Раздел XI. Организационная деятельность спортивно-оздоровительных лагерей	10	6	4	
Тема 75. Нормативно правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	2	2		
Тема 76. Материально-техническое и санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря	2		2	
Тема 77. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря	2	2		
Тема 78. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере	4	2	2	
Итого	876	110	686	80

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ПЛАВАНИЯ

Тема 1. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

Предмет, содержание и задачи учебной дисциплины. Система подготовки тренера-преподавателя по плаванию и учителя физической культуры. Специфика учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», его краткая история; традиции кафедры водных видов спорта.

Краткая характеристика основных разделов и тем учебной дисциплины. Организация изучения учебной дисциплины, права и обязанности студентов при изучении учебной дисциплины. Характеристика видов занятий. Режим учебной, спортивной, научной и общественной деятельности студентов. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса: спортивное оборудование и инвентарь, спортивная форма и аппаратура. Зачетные и экзаменационные требования.

Тема 2. ПЛАВАНИЕ В НАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь, Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь. Роль, место и значение плавания в системе физического воспитания школьников, студентов, курсантов. Система и программно-методическое обеспечение процесса обучения плаванию в дошкольных учреждениях, средних образовательных школах, средних специальных и учреждениях высшего образования, в Вооруженных силах, специальных военизированных подразделениях.

Тема 3. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ В ИСКУССТВЕННЫХ БАССЕЙНАХ И НА ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ

Правила безопасного поведения на занятиях в искусственных бассейнах и на открытых водоемах. Требования к комплектованию учебных групп и организации занимающихся. Документация учета посещаемости и содержания занятий. Требования, предъявляемые к правилам безопасности и охране труда в процессе учебной, тренировочной и оздоровительной работы.

Основные причины травматизма на занятиях плаванием. Методические и организационные требования предотвращения травматизма. Причины спортивного травматизма в плавании и меры предупреждения травм в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Тема 4. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ И ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Состояние и перспективы развития европейского и мирового плавания.

Итоги выступлений белорусских пловцов и представителей других водных видов спорта на международных спортивных соревнованиях. Рейтинги белорусских спортсменов в европейской и мировой классификациях.

Современные тенденции организации учебно-тренировочного процесса. Инновационные технологии обеспечения тренировки квалифицированных спортсменов.

Анализ республиканских спортивных соревнований по плаванию и водным видам спорта. Состояние и перспективы развития плавания в областях республики.

Сведения о развитии спортивного плавания и других водных видов спорта в стране и за рубежом. Инновационные тенденции в технике, методике тренировки, правилах спортивных соревнований, оборудовании, инвентаре, обеспечении учебно-тренировочного процесса. Анализ важнейших отечественных и международных спортивных соревнований.

Тема 5. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ

История развития плавания. Возникновение плавания как навыка. Плавание как спортивный вид программы в Олимпийских играх, Европейском и мировом спортивном движении. Первые школы плавания в СССР и Беларуси. Современное состояние развития плавания в Республике Беларусь. Создание отечественной школы и системы подготовки спортсменов высокой квалификации. Участие и достижения отечественных представителей плавания и водных видов спорта на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты плавания нашей страны.

Тема 6. КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ В ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Определение и содержание понятий: «классификация», «терминология». Основные принципы построения классификаций. Терминология и классификация, для обозначения техники и тактики в водных видах спорта (плавание, водное поло, синхронное плавание, подводное плавание, прыжки в воду). Теоретические, методические и судейские понятия, термины в плавании и водных видах спорта. Соблюдение терминологии в учебно-тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по плаванию. Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.

Тема 7. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию, виды спортивных соревнований, система оценки и зачетов. Организация подготовки спортивных соревнований с различным контингентом.

Подготовка и оформление необходимой для спортивных соревнований документации. Порядок работы и взаимодействия судей. Организация работы и взаимодействия судей по плаванию.

Организация работы судей на спортивных соревнованиях по плаванию. Проведение спортивных соревнований в учебной группе. Организация и проведение спортивных соревнований по плаванию в ДЮСШ. Участие в работе судейских бригад по плаванию на городских и республиканских спортивных соревнованиях. Анализ и оценка работы судей.

Раздел II. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

Тема 8. ОСНОВЫ ГИДРОСТАТИКИ И ГИДРОДИНАМИКИ. БИОМЕХАНИКА ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Основы гидростатики и гидродинамики в плавании. Основные характеристики движений пловца. Биомеханика гребковых движений. Кинематические и динамические характеристики движений пловца в различных способах плавания. Положение тела пловца в воде и силы гидродинамического сопротивления. Силы, действующие на тело пловца.

Классификация сил действующих на тело пловца. Создание движущей силы. Траектория и ориентация рабочих звеньев во время гребка. Механизм гребковых движений рук. Вспомогательные движения туловищем и «дополнительные» движущие силы. Фазовая структура движений в плавании.

Тема 9. ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ, СТАРТОВ И ПОВОРОТОВ

Эволюция техники плавания способами: кроль на груди, на спине, баттерфляй, брасс и общая характеристика техники плавательных движений.

Кинематические (пространственные, временные, пространственно-временные) и динамические (внешние, внутренние) характеристики техники плавания.

Техника плавания способом кроль на груди: положение тела и дыхание, техника движений руками и дыхание, техника движений ногами, общее согласование движений рук, ног, туловища и дыхания.

Техника плавания способом кроль на спине: положение тела и дыхание, техника движений руками и дыхание, техника движений ногами, общее согласование движений рук, ног, туловища и дыхания.

Техника плавания способом брасс: положение тела и дыхание, техника движений руками и дыхание, техника движений ногами, общее согласование движений рук, ног, туловища и дыхания.

Техника плавания способом баттерфляй: положение тела и дыхание, техника движений руками и дыхание, техника движений ногами, общее согласование движений рук, ног, туловища и дыхания

Техника старта при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем: с захватом руками за тумбочку (греб-старт), легкоатлетический старт. Техника старта при плавании кролем на спине. Техника стартов при эстафетном плавании.

Техника поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем. Техника поворотов при комплексном плавании.

Тема 10. ТЕХНИКА ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ

Общая характеристика прикладного плавания, классификация, способы плавания, применяемые в прикладном плавании.

Техника прикладных способов плавания: на боку, на боку без выноса рук, кроль без выноса рук, брасс на спине, кроль на спине без выноса рук. Техника ныряния (в длину, в глубину). Техника прикладных прыжков в воду.

Техника плавания в одежде и освобождение от неё в воде. Последовательность действий при спасании вплавь. Способы транспортировки. Техника освобождений от захватов и обхватов тонущего.

Оказание первой помощи пострадавшему на воде. Выполнение практических нормативов по прикладному плаванию.

Тема 11. ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Классификация и характеристика средств обучения плаванию. Задачи, решаемые в процессе выполнения упражнений. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Учебные прыжки в воду. Игры и развлечения в воде.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Направленность упражнений. Подбор упражнений для изучения техники движений ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании спортивными способами плавания (кроль на груди, на спине, баттерфляй, брасс), стартов и поворотов.

Составление комплексов общеразвивающих, подготовительных, подводных, имитационных и специальных физических упражнений для обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Тема 12. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ И ПРИКЛАДНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

Методика анализа параметров техники движений пловца. Методика расчета параметров темпа и «шага» при плавании спортивными способами плавания с различной скоростью. Классификация ошибок, причины их возникновения. Ошибки в технике плавания спортивными и прикладными

способами плавания: грубые, незначительные, локальные, взаимосвязанные, типичные ошибки. Условия исправления ошибок (систематическое повторение учебного материала, применение подводящих и подготовительных упражнений, изменение исходных положений и условий для выполнения упражнений, понимание занимающимися причин своих ошибок, последовательное исправление ошибок, сначала грубых, затем незначительных).

Критерии дифференцированной оценки техники спортивных способов плавания. Выполнение движений, соответствующих требованиям модельных характеристик. Незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники, ведущее к снижению эффективности движений в воде). Значительные ошибки, влияющие на эффективность действий пловца в воде в конкретном способе плавания. Грубые ошибки, искажающие основу техники двигательного действия.

Раздел III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Тема 13. РЕАЛИЗАЦИЯ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ ОБУЧЕНИЯ. ЭВОЛЮЦИЯ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Характеристика дидактических (педагогических) принципов обучения в плавании и других водных видах спорта. Основы реализации дидактических принципов в реальных условиях учебного процесса по плаванию. Характеристика методик: целостно-раздельная, параллельно-последовательная, комплексная. Эволюция методики обучения плаванию.

Тема 14. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Цели, задачи и содержание реализации инновационных технологий в спортивной педагогике, в методике обучения плавания. Научно-методическое обеспечение учебного и тренировочного процессов с использованием средств инновационных технологий. Перспективы реализации в учебном и тренировочном процессе компьютерных технологий и интернет-ресурсов. Современные инновационные технологии обеспечения и сопровождения тренировочного процесса в плавании и других водных видах спорта.

Методика анализа техники плавания спортивными способами с использованием мультимедийной системы компьютерной видеосъемки. Программирование компьютерного анализа техники локомоций в плавании и других водных видах спорта. Определение модельных характеристик техники плавания сильнейших пловцов с использованием инновационных технологий.

Тема 15. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Характеристика методов обучения плаванию. Наглядные методы, словесные методы (объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ), практические методы (метод упражнения, соревновательный, контрольный).

Тема 16. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ, СТАРТОВ И ПОВОРОТОВ

Этапы, общая схема и последовательность обучения. Последовательность обучения технике спортивных способов плавания, простейших прыжков в воду, стартов и поворотов.

Методика анализа эффективности педагогического процесса обучения плаванию. Характеристика педагогических приемов. Виды координации движений (многократное выполнение движений одной конечности, поочередная, попеременная). Методика использования внешних ориентиров. Характеристика общеподготовительных, специально подготовительных упражнений. Формы записи упражнений. Дозировка упражнений. Содержание организационно-методических указаний. Оборудование и инвентарь, используемый в процессе обучения.

Проведение и методический анализ игр и развлечений, применяемых на разных этапах обучения плаванию. Проведение и методический анализ комплексов упражнений на суше и в воде для обучения плаванию

Критерии оценки эффективности процесса обучения. Методика использования экспертных карт педагогических наблюдений.

Тема 17. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРИКЛАДНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ И ПРИЕМАМ СПАСАНИЯ ТОНУЩИХ

Методика обучения технике прикладных способов плавания и приемам спасания тонущих. Последовательность обучения отдельному способу прикладного плавания (ознакомление, разучивание, тренировка). Последовательность действий при спасании тонущего: вход в воду, подплывание, освобождение от захватов и обхватов, транспортировка, извлечение из воды, первая помощь на берегу (бортике бассейна).

Тема 18. МЕТОДИКА ИСПРАВЛЕНИЯ ОШИБОК И НЕДОСТАТКОВ В ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ

Классификация, характеристика и содержание ошибок в технике плавания по элементам и в координации прикладными и спортивными способами плавания. Составление педагогических карт наблюдения за ошибками в технике прикладных и спортивных способов плавания. Оценка техники плавания по элементам и в координации по количественным и качественным характеристикам. Составление комплексов упражнений на суше и в воде для исправления ошибок в технике прикладных, спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Тема 19. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ВЗРОСЛЫХ

Особенности методики обучения плаванию взрослых. Возрастные особенности формирования навыка плавания. Учет уровня физической подготовленности, состояния здоровья, ограничения в нагрузке. Использование спортивного оборудования и инвентаря в обучении плаванию взрослых.

Тема 20. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

Характеристика основных средств и методов совершенствования техники спортивных способов плавания. Характеристика комплексов упражнений различной педагогической направленности.

Упражнения на суше и в воде для совершенствования рациональных вариантов техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Упражнения для освоения техники плавания спортивными способами плавания на коротких, средних и длинных дистанциях. Упражнения для освоения и совершенствования техники выполнения рациональных вариантов стартов и поворотов при плавании спортивными способами.

Инвентарь и оборудование, используемые в процессе совершенствования технике плавания. Характеристика словесных, наглядных, практических средств и методов. Содержание и методика использования карт педагогического анализа техники плавания, стартов и поворотов. Проведение педагогического анализа техники плавания, стартов и поворотов на практических занятиях учебной группы в бассейне. Интерпретация и анализ полученных результатов, методика составления аналитической записки по результатам наблюдений. Методика составления программ учебно-тренировочных занятий на суше и в воде направленных на совершенствование элементов техники плавания. Проведение учебной практики на группе студентов по заданию преподавателя.

РАЗДЕЛ IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Тема 21. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, СОДЕРЖАНИЕ МАССОВОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Система массового обучения плаванию. Цель, задачи и содержание массового обучения плаванию. Перспективы и возможности массового обучения плаванию в национальном масштабе. Организационно-методические концепции реализации массового обучения на открытых водоемах и в искусственных бассейнах. Программное обеспечение массового обучения плаванию. Схема и методическая последовательность обучения плаванию в массовом масштабе. Методика составления учебной документации.

Организация мест занятий на открытых водоемах для массового обучения плаванию. Методика комплектования учебных групп. Санитарно-гигиенические условия проведения занятий на открытых водоемах. Правила безопасности проведения занятий. Медицинское сопровождение массового обучения плаванию.

Тема 22. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ НА ГЛУБОКОЙ ВОДЕ

Особенности обучения плаванию в глубоководном бассейне. Правила безопасного поведения и требования к обеспечению жизнедеятельности занимающихся. Профилактические мероприятия по предупреждению и предотвращению несчастных случаев и травматизма. Принципы и методика комплектования учебных групп. Требования к организации занятий с различным контингентом занимающихся.

Методы и средства обучения плаванию на глубокой воде. Документация планирования учета и контроля. Составление комплексов упражнений в воде в глубоководном бассейне. Требования к страховке занимающихся. Место расположения преподавателя в бассейне. Инвентарь, оборудование и спасательные средства. Составление учебных, рабочих программ организации и проведения занятий на глубокой воде.

Тема 23. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ

Методика составления планов-конспектов уроков по обучению и совершенствованию техники. Методика определения общей и моторной плотности занятий. Методика исследования динамики частоты сердечных сокращений занимающихся в процессе занятия. Основные действия и место расположения тренера в процессе занятий. Методика визуального контроля за поведением и действиями занимающихся. Методика подведения итогов занятия и оценки групповой и индивидуальной деятельности. Методика протоколирования результатов оценки эффективности обучения и совершенствования техники.

Тема 24. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИЙ И ПРОВЕДЕНИЯ ИГР, РАЗВЛЕЧЕНИЙ В ВОДЕ И ВОДНЫХ ПРАЗДНИКОВ

Организационно-методические требования к организации и проведению игр, развлечений в воде и водных праздников. Характеристика разновидностей игр, развлечений и праздников. Виды массовых представлений и шоу на воде. Обеспечение техники безопасности в процессе проведения игр, развлечений и праздников.

Разработка сценариев водных праздников. Основы режиссуры водных праздников и зрелищ. Требования к инвентарю для проведения игр и развлечений. Методика составления игровых карточек.

Тема 25. ПРОГРАММНО–МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Цель, задачи и требования к программно-методическому обеспечению учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищах олимпийского резерва. Характеристика и требования к содержанию программ для различных учреждений. Структура и содержание положений о ДЮСШ и СДЮШОР. Характеристика документации планирования и регламентации работы. Структура ДЮСШ и СДЮШОР. Структура программ и содержание основных разделов. Порядок разработки и утверждения программ. Мероприятия по организации и проведению контроля выполнения программных требований.

Содержание основных разделов действующих программ для учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва. Параметры нагрузки и содержания различных разделов подготовки (теоретической, практической). Содержание и периодичность видов контроля в учебно-тренировочном процессе.

Тема 26. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП)

Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в ГНП первого и второго годов обучения. Основные задачи подготовки. Возможные варианты планирования и распределения материала программы в годичном макроцикле. Основная тематика раздела теоретической подготовки. Содержание практической подготовки. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий. Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Типовые программы учебно-тренировочных занятий для различных периодов и этапов подготовки. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании ГНП.

Тема 27. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ (УТГ)

Структура учебно-тренировочных занятий. Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в УТГ первого, второго, третьего и свыше трех лет обучения. Основные задачи спортивной подготовки. Возможные варианты планирования и распределения материала программы в годичном макроцикле. Основная тематика раздела теоретической подготовки. Содержание практической подготовки. Соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки по годам обучения. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий. Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Типовые программы учебно-тренировочных занятий для различных периодов и этапов подготовки. Составление

комплексов упражнений на суше и в воде различной тренировочной направленности. Особенности плавательной подготовки. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании УТГ.

Тема 28. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (ГСС)

Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в ГСС первого, второго и свыше двух лет обучения. Основные задачи спортивной подготовки. Возможные варианты планирования и распределения материала программы в годичном макроцикле. Основная тематика раздела теоретической подготовки. Содержание практической подготовки. Соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки по годам обучения. Характеристика видов спортивной подготовки. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий. Перечень необходимого инвентаря и оборудования. Типовые программы учебно-тренировочных занятий для различных периодов и этапов спортивной подготовки. Составление комплексов упражнений на суше и в воде различной тренировочной направленности. Особенности плавательной подготовки. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании ГСС.

Тема 29. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ГВСМ)

Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в ГВСМ первого, второго, третьего и свыше трех лет годов обучения. Основные задачи спортивной подготовки. Возможные варианты планирования и распределения материала программы в годичном макроцикле. Основная тематика раздела теоретической подготовки. Содержание практической подготовки. Соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки по годам обучения. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий. Перечень необходимого инвентаря и оборудования. Типовые программы учебно-тренировочных занятий для различных периодов и этапов спортивной подготовки. Составление комплексов упражнений на суше и в воде различной тренировочной направленности. Особенности плавательной подготовки. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании ГВСМ.

Тема 30. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Определение понятия «учебно-тренировочный сбор». Учебно-тренировочный сбор как одна из форм учебного процесса по плаванию и других водных видов спорта. Разновидности учебно-тренировочных сборов:

установочный, оздоровительный. Цели и задачи учебно-тренировочного сбора по плаванию. Продолжительность учебно-тренировочных сборов. Количественный состав участников учебно-тренировочных сборов.

Этапы организации учебно-тренировочных сборов по плаванию и других водных видов спорта Руководство учебно-тренировочными сборами. Планирование учебно-тренировочных сборов. Смета расходов. Финансирование учебно-тренировочных сборов. Питание. Учебная документация учебно-тренировочного сбора. Отчет о проведении учебно-тренировочного сбора. Расчет на теоретические и практические занятия. Распорядок дня. Особенности методики тренировок на учебно-тренировочных сборах.

Раздел V. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО ТРЕНЕРА

Тема 31. СТРУКТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ТРЕНЕРА

Структура педагогической деятельности тренера. Профессиональная характеристика модели специалиста в плавании и других водных видах спорта. Основные обязанности тренера в работе с различными группами спортсменов. Мотивационно-целевая сфера личности тренера. Профессионально-психологические и личностные качества тренера.

Основы профессиональной адаптации тренера. Факторы, влияющие на выбор средств и методов управляющих воздействий тренеров на учеников. Тренер как воспитатель. Научно-исследовательская работа тренера. Общая и специальная профессиональная состоятельность тренера. Коммерческие и предпринимательские аспекты в деятельности тренера.

Тренер как организатор учебно-тренировочного процесса. Объекты управленческого влияния тренера. Роль тренера спортивного коллектива в идеологическом и нравственном воспитании учеников. Комплекс идеологических навыков и умений тренера, необходимых для качественного и эффективного решения педагогических задач.

Сопоставительно-сравнительный анализ деятельности тренера разного уровня мастерства. Компонентный анализ структуры педагогической деятельности и личности тренеров и спортсменов как субъектов этой деятельности. Теоретическая, методическая и практическая деятельность тренера. Система «тренер – спортсмен – спортивный коллектив» в педагогическом процессе обучения и тренировки.

Структурные компоненты деятельности тренера: гностический проектировочный, конструктивный, организаторский, коммуникативный.

Содержание и характеристика педагогических способностей, умений и навыков тренера по плаванию.

Тема 32. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ, ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ ТРЕНЕРА В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специальная терминология в плавании и других водных видах спорта, ее цель и значения в процессах обучения и тренировки. Требования, предъявляемые к терминологическому словарю тренера. Общепринятые и специальные термины. Требования к формированию определений и понятий в процессах обучения и тренировки

Цель, значение, характеристика жестикуляции тренера в педагогической деятельности в плавании и других водных видах спорта. Жесты, применяемые при исправлении ошибок в технике спортивных способов плавания.

Тема 33. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТРЕНЕРА. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ СУДЕЙСТВА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Методическое и материальное обеспечение организации труда тренера. Характеристика уровней деятельности тренера и ученика: репродуктивный, адаптивный, локально-моделирующий, системно-моделирующий знания, системно-моделирующий деятельность и поведение.

Критерии педагогического мастерства, факторы и предпосылки повышения эффективности деятельности тренера. Профессионально-прикладной портрет тренера высокого, среднего и низкого уровня мастерства. Требования к деятельности тренера. Личностные качества и авторитет тренера. Функции тренера. Структура деятельности тренера (компоненты проективный и конструктивный, организаторский, коммуникативный, организаторский, коммуникативный, гностический). Ролевые позиции тренера. Характеристика авторитарного, демократичного и комбинированного стилей руководства.

Проведение занятий в целом или их частей по заданию преподавателя с последующим анализом профессиональной подготовленности студента.

Соревнование как часть учебно-тренировочного процесса. Система и виды спортивных соревнований в плавании и других водных видах спорта. Содержание разделов положения о спортивных соревнованиях. Система оценок и зачета. Принципы составления календаря спортивных соревнований.

Правила и методика судейства спортивных соревнований по плаванию и другим водным видам спорта. Документация спортивных соревнований. Особенности организации и проведения спортивных соревнований с детьми, большим числом участников, массовых и марафонских заплывов, и других мероприятий.

Раздел VI. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ПЛАВАНИИ

Тема 34. ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПОВ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ ПЛОВЦОВ

Спортивный отбор и ориентация пловцов в системе многолетней спортивной подготовки. Связь спортивного отбора и ориентации с этапами многолетней спортивной подготовки. Спортивный отбор и ориентация на различных этапах многолетней тренировочной деятельности (первичный, предварительный, промежуточный, основной, заключительный). Теоретические предпосылки и обоснование спортивного отбора и ориентации. Общая характеристика и прогностическая значимость физического развития и особенностей телосложения пловцов.

Особенности спортивного отбора в группы начальной подготовки по плаванию. Спортивный отбор для перевода в группы последующего года обучения.

Спортивный отбор в сборные команды. Комплектование команды для участия в спортивных соревнованиях.

ТЕМА 35. ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК, ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Определение модельных характеристик (особенности телосложения, уровень работоспособности, подвижность в суставах, силовая подготовленность, возрастная динамика спортивного результата). Влияние наследственности на достижение высшего спортивного мастерства.

Значение прогнозирования спортивных результатов для программирования спортивной подготовки высококвалифицированных пловцов.

Особенности классификации прогнозов в плавании. Современные методы научного прогнозирования. Характер прогнозов. Краткосрочный, среднесрочный и долгосрочный прогнозы в плавании. Значение для планирования учебно-тренировочной работы и достижения высших спортивных результатов.

Особенности прогнозирования в плавании. Анализ основных направлений разработки прогнозов в плавании.

ТЕМА 36. КРИТЕРИИ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ОТБОРА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Методика спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки. Методы определения уровня общей физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки. Тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень общей физической подготовленности. Диагностика и оценка физических качеств.

Методы определения уровня специальной физической подготовленности. Тесты, контрольные упражнения и критерии для определения уровня специальной физической подготовленности.

Критерии специальной технической подготовленности и тестирование уровня специальной технической подготовленности для спортсменов различной квалификации.

Практическое овладение методиками тестирования.

Раздел VII. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПЛАВАНИИ

ТЕМА 37. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

Цель, задачи и основы управления спортивной тренировкой. Методика управления процессом спортивного совершенствования. Компоненты управления и их значение. Характеристика спортивного прогнозирования, моделирования, планирования контроля (учета) и коррекции. Значение спортивного прогнозирования, моделирования и учета для достижения высоких спортивных результатов. Коррекция учебно-тренировочных планов.

Спортивная тренировка как управляемая система. Методы регулирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Определение соответствия тренировочных программ состоянию и возможностям организма пловца. Проблемы современной системы спортивной тренировки пловцов высшей квалификации на этапе спортивного совершенствования.

ТЕМА 38. ЗАКОНОМЕРНОСТИ И ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Закономерности и современные тенденции планирования спортивной тренировки.

Основные принципы и закономерности спортивной тренировки в группах спортсменов различного уровня квалификации. Цель, задачи и необходимость планирования и организации годичной и многолетней тренировки. Направленность к высшим достижениям, необходимость углубленной специализации. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Тенденция постепенности увеличения нагрузки и стремление к максимальным нагрузкам. Волнообразность и вариативность нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Преемственность параметров тренировочной нагрузки. Обоснование необходимости волнообразного планирования тренировочных воздействий. Динамика показателей объемов тренировочной и соревновательной нагрузки по годам обучения в системе ДЮСШ и СДЮШОР.

ТЕМА 39. СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Определение понятий «средство» и «метод». Характеристика и содержание словесных, наглядных и практических методов спортивной тренировки.

Основные средства, методы и компоненты спортивной тренировки. Суммарные объемы нагрузки, общие и парциальные объемы плавания, интенсивность нагрузки. Классификация и характеристика тренировочных воздействий.

Методика проведения непосредственного и опосредованного показа. Методы упражнений преимущественно направленные на формирование двигательных умений, навыков для освоения техники в избранном виде спорта. Методы упражнений направленные на развитие двигательных качеств. Характер упражнений, интенсивность работы при их выполнении, продолжительность работы, продолжительность и характер интервалов отдыха между отдельными упражнениями, количество повторений упражнений.

Характеристика дистанционного, интервального, повторного, соревновательного, игрового и комбинированного методов тренировки. Методика составления комплексов упражнений различной педагогической направленности для занятий на суше и в воде. Понятие о критериях подготовленности спортсменов.

ТЕМА 40. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦА

Структура и содержание общей и специальной подготовки пловца. Порядок взаимосвязи и соотношения различных сторон спортивной подготовки. Соотношение параметров тренировочной и соревновательной нагрузок. Динамика общей и специальной работоспособности в микро-, мезо- и макроструктурах тренировочного процесса.

ТЕМА 41. ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ

Характеристика видов спортивной подготовки пловца. Спортивная подготовка пловцов как единый процесс овладения ее видами: технической, физической, психологической, тактической и теоретической.

Цель, задачи и содержание технической подготовки. Структура процесса технической подготовки. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле. Средства и методы технической подготовки в плавании, применение технических средств и специальной аппаратуры. Контроль уровня технической подготовленности.

Цель, задачи и содержание физической подготовки. Физические качества, определяющие успешность специализации в плавании. Характеристика и содержание понятий «Сила и силовые способности», «Быстрота и скоростные способности», «Гибкость и подвижность в

суставах», «Выносливость и ее разновидности», «Координационные способности». Факторы, определяющие уровень развития физических качеств и функциональных возможностей. Значение физических качеств для представителей различных водных видов спорта. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Понятие о физической подготовке и подготовленности пловца.

Проведение учебно-тренировочных занятий и их частей, направленных на развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, на студентах своей группы. Методика контроля и оценки физической и функциональной подготовленности. Подбор основных средств для развития физических качеств и функциональных возможностей (аэробных, аэробно-анаэробных, гликолитических и алактатных).

Цель и задачи психологической подготовки в плавании. Направления психологической подготовки: общая и специальная психологическая подготовка. Общая психологическая подготовка: повышение уровня психических качеств, способствующих овладению мастерством, развитие воли и способности к проявлению максимальных волевых усилий; формирование необходимых личностных свойств и устойчивого интереса к спортивному совершенствованию.

Специальная психологическая подготовка: подготовка к конкретному соревнованию: изучение информации о предстоящем соревновании, постановка задач и выработка установки выступления в соревновании, актуализация мотивов выступления, моделирование на тренировках условий спортивных соревнований.

Тактическая подготовка пловца. Роль и значение тактической подготовки в плавании. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.

Тактическая подготовка к спортивным соревнованиям по плаванию с учетом уровня своей подготовленности, других факторов, определяющих тактику соревновательной деятельности.

ТЕМА 42. МЕТОДИКА НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (КАЧЕСТВ) ПЛОВЦА

Характеристика силы и ее разновидностей. Критерии оценки уровня силовой подготовленности (педагогические, физиологические, медицинские, психологические). Структура силовой подготовленности пловцов-спринтеров и стайеров.

Средства и методы развития силовых способностей у пловцов различной квалификации и специализации. Методика составления комплексов упражнений для совершенствования силы на суше и в воде. Контроль уровня развития силовых способностей.

Методика организации, построение и проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие силовых качеств пловцов различной специализации и квалификации.

ТЕМА 43. МЕТОДИКА НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (КАЧЕСТВ) ПЛОВЦА

Характеристика и виды скоростных способностей. Формы проявления скоростных способностей пловцов-спринтеров и стайеров.

Средства и методы направленного развития скоростных способностей пловцов различной квалификации и специализации. Возрастные особенности развития скоростных способностей. Методика составления комплексов упражнений для направленного развития скоростных качеств на суше и в воде. Контроль уровня развития скоростных способностей.

Методика организации, построение и проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие скоростных качеств пловцов различной специализации и квалификации.

ТЕМА 44. МЕТОДИКА НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВЦА

Характеристика выносливости и ее разновидностей. Общая и специальная выносливость. Структура выносливости пловцов-спринтеров и стайеров. Возрастные особенности развития выносливости пловцов.

Средства и методы направленного развития выносливости у пловцов различной квалификации и специализации. Методика составления комплексов упражнений для совершенствования выносливости на суше и в воде. Контроль уровня развития выносливости.

Методика организации, построение и проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие выносливости пловцов различной специализации и квалификации.

ТЕМА 45. МЕТОДИКА НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ПЛОВЦА

Виды гибкости и их характеристика. Факторы, определяющие проявления гибкости. Виды упражнений для развития гибкости. Требования к нагрузке при развитии подвижности в суставах (Характер и чередование упражнений, количество повторений, темп движений, величина отягощений, интервалы отдыха). Возрастные особенности проявления гибкости пловцов.

Средства и методы направленного развития гибкости у пловцов различной квалификации и специализации. Методика составления комплексов упражнений для развития гибкости. Контроль уровня развития гибкости.

Методика организации, построение и проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие гибкости пловцов различной специализации и квалификации.

ТЕМА 46. МЕТОДИКА НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦА

Виды координационных способностей и их характеристика. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Способность к сохранению устойчивости

позы (равновесия). Чувство ритма. Способность к ориентированию в пространстве. Способность к произвольному расслаблению мышц. Координированность движений. Средства и методы направленного развития координационных способностей пловцов различной квалификации и специализации.

Методика составления комплексов упражнений для развития координационных способностей на суше и в воде. Контроль уровня координационных способностей.

Методика организации, построение и проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие координационных способностей пловцов различной специализации и квалификации.

Тема 47. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ

История развития синхронного плавания. Требования к технике исполнения в синхронном плавании: правильность выполнения, синхронность, сложность. Техническая программа. Произвольная программа. Артистизм. Методика обучения гребковым движениям, передвижениям и фигурам в синхронном плавании. Плавание в процессе обучения и тренировки в синхронном плавании.

Организационно-методические принципы проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудование и инвентарь учебно-тренировочного процесса. Методика составления план-конспектов учебных и тренировочных занятий.

Методика организации и проведение спортивных соревнований. Основы судейства, права и обязанности судей.

Тема 48. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВОДНОМУ ПОЛО

История развития водного поло. Основы техники и тактики водного поло. Техника и методика обучения способам передвижения, специальным приемам плавания, приемам нападения, приемам защиты, владения мячом. Плавание в процессе обучения и тренировки водного поло.

Организационно-методические принципы проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудование и инвентарь учебно-тренировочного процесса. Методика составления план-конспектов учебных и тренировочных занятий.

Методика организации и проведение спортивных соревнований. Основы судейства, права и обязанности судей.

Тема 49. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВОДНОМУ ПЛАВАНИЮ

История развития подводного плавания. Скоростные виды подводного плавания. Основы техники подводного плавания. Методика обучения плаванию в ластах. Упражнения для овладения техникой скоростных видов

подводного спорта. Оборудование и инвентарь учебно-тренировочного процесса. Организационно-методические принципы проведения учебно-тренировочных занятий.

Методика организации и проведение спортивных соревнований. Основы судейства, права и обязанности судей.

Тема 50. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ В ВОДУ

Прыжки в воду как вид спорта. История развития прыжков в воду. Классификация видов и характеристика прыжков в воду. Основы техники выполнения учебных и спортивных прыжков в воду: подготовительные движения, толчок, полет в воздухе, вход в воду, движения в воде. Методика обучения прыжкам в воду. Предупреждение травматизма на учебным занятиях по прыжкам в воду.

Методика организации и проведение спортивных соревнований. Основы судейства, права и обязанности судей.

Раздел VIII. ОСНОВЫ НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 51. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ И ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА В СТРАНЕ И ЗА РУБЕЖОМ

Обзор научных исследований в плавании и других водных видах спорта. Состояние научных исследований в стране и за рубежом. Структура и содержание работы научно-методических и учебно-практических комплексов. Взаимосвязь теории с практикой. Перспективы НИР, УИРС и НИРС. Основные методы исследований, используемые в спорте.

Педагогические и инструментальные методы исследований. Психологические и медико-биологические исследования. Применение аппаратуры общего и специального назначения. Основы метрологического контроля. Назначение тренажерно-исследовательских стендов. Средства срочной информации.

Тема 52. ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ (НИР) И УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ (УИРС)

Значение учебно-исследовательской работы студентов в образовательном процессе. Организация научной работы студентов по плаванию и другим водным видам спорта: ознакомление с тематикой исследований, изучение специфических методов исследования, выполнение курсовых работ экспериментального характера; участие в работе студенческих научных кружков, семинарах и конференциях кафедры, изучение научно-методической литературы, её анализ. Ознакомление с тематикой курсовых работ.

Перспективы научно-исследовательской работы и учебно-исследовательской работы студентов. Обзор выполненных научных исследований в плавании и других водных видах спорта.

Тема 53. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОЦЕДУРЕ ТЕСТИРОВАНИЙ И ОБРАБОТКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Основные методы исследований в плавании и других водных видах спорта. Методика составления протоколов исследований. Систематизация, обработка и интерпретация результатов исследований. Методика подготовки аналитической записки рекомендательного характера по результатам научных исследований. Сведения о современных Интернет-технологиях. Представления о современных компьютерных электронных таблицах, текстовых и графических редакторах. Методы исследования отдельных компонентов тренировочной и соревновательной деятельности в плавании.

Выбор наиболее простых и доступных методов исследования и работа с ними в процессе тренировочного занятия. Апробация методик исследования в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ и учебном процессе. Направления оказания научно-методической помощи ДЮСШ и СДЮШОР. Обзор диссертационных работ и научных публикаций за последние пять лет.

Основные методы статистической обработки результатов исследований. Методика подготовки введения глав аналитического обзора специальной литературы, обсуждения полученных результатов. Формулирование выводов, заключения, практических рекомендаций и приложения дипломной работы.

Посещение (НИИ ФКиС) с целью знакомства с его структурой, направлением, содержанием работы и материальным обеспечением. Метрологическое обеспечение обработки и интерпретации научно-исследовательского материала. Методика обмена научной информацией. Конструирование новых методов исследований и совершенствование имеющихся. Способы, средства и методы срочной и долгосрочной коррекции учебно-тренировочного процесса. Организационно-методическая структура лонгитудинальных исследований в спорте, методика получения и обработки ювенильных и дефинитивных результатов. Близнецовый метод исследований в физической культуре и спорте.

Тема 54. МЕТОДЫ И МЕТОДИКА ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ НАУЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ

Оценка информативного и смыслового значения словесной и наглядной научной информации. Логическая структура и преемственность в курсовых и дипломных студенческих работах. Перспективы продолжения научных исследований и научного образования.

Предварительная оценка содержательной и информационной структуры курсовых и дипломных студенческих работ. Апробация научных

докладов на групповых занятиях. Корректировка информационного содержания доклада.

Мультимедийное обеспечение научной информации. Наглядно-теоретическая структура научных докладов и сообщений. Выбор наглядных материалов в соответствии с контекстом научных докладов. Информационное сопровождение наглядных средств. Структура и содержание научного доклада. Регламент научного доклада и сообщения. Методика ответа на вопросы слушателей.

Структура курсовой и дипломной студенческой работы, содержание составляющих ее частей. Структура научного доклада. Представление предварительных научных докладов по результатам выполнения дипломной работы в рамках учебных групповых занятий. Оформление библиографических ссылок и списка использованных литературных источников.

Тема 55. МЕТОДИКА ЗАЩИТЫ РЕЗУЛЬТАТОВ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Основы лекторского мастерства научного работника. Стил ь изложения научного материала, требования к дикции и речи. Предварительная оценка длительности доклада в рамках допущенного регламента. Интонационные особенности речевого содержания научного доклада.

Предварительная оценка содержания и оформления студенческих научных работ. Апробация научных докладов на учебных занятиях. Окончательный отбор наглядного материала. Требования к оформлению работы (размер и тип шрифта, размер полей и т.д.). Сопроводительные документы студенческой работы (аннотация, рецензия, аналитическая записка научного руководителя).

Тема 56. ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ КУРСОВЫХ И ДИПЛОМНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ РАБОТ

Условия проведения исследований. Естественный, модельный, формирующий, педагогический и лабораторный эксперименты. Специфические особенности подбора общих и частных методов исследований. Теоретические предпосылки и требования к проведению научных исследований в виде спорта. Стационарные и портативные методики исследований в спорте.

Выбор темы курсовых и дипломных студенческих работ. Структура и содержание общей характеристики научной работы. Изучение информативности методик. Подбор и изучение методик, соответствующих цели и задачам исследования. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Виды получаемой информации (графическая, цифровая), методы ее обработки. Ведение протоколов (дневников исследований). Определение методов и методик исследований по тематике дипломной работы. Определение научных руководителей курсовых и

дипломных студенческих работ. Распределение студентов по научным руководителям.

Раздел IX. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ

Тема 57. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Цели, задачи и содержание тренировки на различных этапах многолетней подготовки: начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранение достижений

Продолжительность этапов. Характерные средства и методы спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки. Факторы, способствующие продолжительному сохранению высокого спортивного мастерства. Использование внутренировочных и внесоревновательных факторов, повышающих эффективность многолетней подготовки пловцов.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки на различных этапах. Динамика тренировочных нагрузок, общей и специальной работоспособности в многолетнем аспекте. Объективные закономерности многолетнего становления спортивного мастерства и спортивной формы. Этапные показатели специальной работоспособности и подготовленности пловцов-спринтеров, средневики и стайеров.

Структура и содержание основных показателей тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Определение основных целей и задач. Последовательность действий тренера при выборе стратегии планирования для спортсменов различной квалификации и специализации. Динамика показателей нагрузки и работоспособности в различных структурных единицах тренировочного процесса.

Методика определения основных параметров и компонентов тренировочной нагрузки на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Особенности индивидуального и группового планирования. Методика составления индивидуальных планов годичной и многолетней спортивной подготовки для перспективных спортсменов. Техническая, тактическая, физическая, психологическая и интегральная подготовка пловцов различной квалификации.

Тема 58. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА

Двухцикловое, трехцикловое, четырехцикловое планирование спортивной подготовки пловцов. Длительность периодов макроциклов. Периоды спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Основные характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок годичного цикла спортивной подготовки юных и высококвалифицированных пловцов. Распределение тренировочных и

соревновательных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки. Показатели уровня функциональной подготовленности пловцов в зависимости от периодов спортивной подготовки. Воспитание специальных физических качеств в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Динамика развития двигательных качеств. Особенности спортивной подготовки в подготовительном и соревновательном периодах.

Тема 59. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ПЛОВЦАМИ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В МНОГОЛЕТНЕМ АСПЕКТЕ

Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие. Структура и содержание тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранение достижений.

Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке. Тенденции к увеличению: суммарного объема тренировочной работы, общего числа тренировочных занятий в микроциклах, количества занятий с ударными нагрузками, количества основных и дополнительных спортивных соревнований, объема восстановительных средств и мероприятий, объемов напряженной мышечной работы. Параметры объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Тема 60. АДАПТАЦИЯ, НАГРУЗКА, УТОМЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Основы адаптации организма к тренировочным воздействиям различного объема, интенсивности, направленности. Характеристика и содержание понятий «перенапряжение», «переутомление», «перетренированность».

Характеристика срочной (не стабильной) и долговременной (относительно стабильной) адаптации. Признаки и примеры видов адаптации организма в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Характеристика основных физиологических, биохимических и психологических резервов организма.

Особенности адаптации организма к физическим, психоэмоциональным и интеллектуальным нагрузкам. Адаптационные закономерности формирования тренированности и спортивной формы. Адаптационные сдвиги в организме при выполнении циклической работы различной энергетической направленности.

Условия адаптации к упражнениям различного объема и направленности. Объективные закономерности становления спортивного мастерства и спортивной формы. Проблемы утомления и восстановления в тренировочном процессе. Характеристика эффекта суперкомпенсации

работоспособности. Адаптация и реадaptация в процессе спортивных тренировок.

Тема 61. ДИНАМИКА НАГРУЗОК И СООТНОШЕНИЕ РАБОТЫ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней подготовки. Динамика объема, интенсивности и процента интенсивной работы на различных этапах многолетней подготовки пловцов. Возрастная динамика мастерства и объема тренировочной работы пловцов на этапе начальной подготовки. Объем тренировочной работы и соревновательной практики на этапе специализированной базовой подготовки пловца. Параметры тренировочной работы и соревновательной практики на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Тема 62. СТРУКТУРА И ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Цель, задачи и характеристика различных видов спортивных соревнований (подготовительных, контрольных, подводящих, дополнительных, отборочных, главных).

Структура и особенности соревновательной деятельности в плавании и других водных видах спорта. Компоненты соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований в государственной структуре спорта. Взаимосвязь тренировочной и соревновательной деятельности пловца. Особенности соревновательной деятельности пловцов высокого класса.

Характеристика этапа непосредственной подготовки к соревнованиям. Волнообразность и скачкообразность планирования тренировочных нагрузок; контрастность тренировочных требований в показателях объема и интенсивности нагрузок; моделирование режима и условий предстоящей соревновательной деятельности.

Варианты этапа непосредственной подготовки к соревнованиям: базовый и предсоревновательный мезоциклы; контрольно-подготовительный и предсоревновательный мезоциклы. Методика построения непосредственной подготовки к главным соревнованиям. Объем работы. Интенсивность работы. Параметры тренировочных нагрузок.

Тема 63. ТАКТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направления тактического совершенствования пловцов. Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствие с ее спецификой, собственным уровнем физической, технической и психической подготовленности. Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных спортивных соревнованиях. Варианты тактики в практике выступлений пловцов высокого класса.

Тема 64. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В МАКРОЦИКЛАХ

Цели и задачи организации тренировки в макроциклах (МаЦ). Типы тренировочных МаЦ, их характеристика, структура, содержание. Периодизация годичного МаЦ у пловцов и спортсменов в других водных видах спорта. Определение задач и формирование критериев управления в периодах годичного МаЦ. Перечень параметров нагрузки для включения в годовой план-график пловцов различного уровня подготовленности.

Виды, характеристика и содержание элементов системы контроля педагогического процесса и динамики работоспособности в годичном МаЦ. Характеристика и содержание различных вариантов годичного планирования.

Целевая концепция построения тренировочного процесса в макроциклах подготовки в плавании и других водных видах спорта. Виды и общая структура макроциклов. Периодизация годичных макроциклов. Варианты планирования макроциклов. Соотношение суммарного и общего объема тренировочной работы в макроциклах подготовки пловцов различной квалификации. Структура общего и парциальных объемов плавания. Примерное распределение объемов средств различных видов подготовки в макроциклах. Примеры распределения тренировочных средств и динамика нагрузки сильнейших пловцов республики и мира.

Тема 65. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В МИКРОЦИКЛАХ И МЕЗОЦИКЛАХ

Методические и организационные концепции построения микроциклов и мезоциклов различных типов. Общие основы чередования учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузкам. Определение перспективного предполагаемого тренировочного эффекта. Предполагаемый и реальный тренировочный эффект как фактор коррекции тренировочного процесса. Структура тренировочных микроциклов и мезоциклов в подготовке пловцов различной квалификации.

Тема 66. ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СПРИНТЕРОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ И ПЕРИОДАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общие основы построения программ тренировочных занятий. Программы тренировок спринтеров. Программы тренировок пловцов, специализирующихся на средние дистанции. Программы тренировок стайеров. Направленность тренировочных занятий (избирательная, комплексная). Рациональная последовательность применения средств тренировки и соотношение этих средств. Сочетание занятий избирательной и комплексной направленности в тренировочном процессе на различных этапах спортивной подготовки.

Раздел X. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тема 67. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Система комплексного контроля за ходом тренировки. Задачи, решаемые с помощью медико-биологических и психических методов исследования. Принципы организации комплексного контроля за подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Этапные, текущие и оперативные обследования пловцов. Выбор методов исследования, частота и условия их проведения, трактовка полученных данных.

Система врачебно-педагогических наблюдений. Пробы с повторными и дополнительными нагрузками. Специфические тесты в диагностике функциональной готовности пловцов. Методы контроля за уровнем психической напряженности в тренировках с различной физической нагрузкой. Приемы снятия или снижения физического или психического утомления после напряженных тренировочных занятий.

Тема 68. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СТИМУЛЯЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПЛОВЦОВ. ПИТАНИЕ ПЛОВЦОВ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ГОДИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Фармакологическое обеспечение стимуляции работоспособности и восстановительных процедур. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Тенденции к срочному устранению явлений утомления после нагрузок; избирательное восстановление органов и систем, испытывающих наибольшую мобилизацию в работе; предварительная стимуляция работоспособности перед тренировочными и соревновательными нагрузками. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки пловцов.

Питание пловцов в различные периоды годичной спортивной подготовки. Особенности базового питания стайеров, спринтеров и их питания перед соревнованиями. Особенности питания юных пловцов. Регулирование массы тела и питание. Особенности питания женщин-пловцов.

Тема 69. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ТИПИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ТРАВМАТИЗМ ПЛОВЦОВ

Внетренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки. Особенности подготовки в условиях холодного и жаркого климата, других часовых поясов. Тренировка и соревнования в различное время суток. Временная адаптация пловцов после дальних перелетов.

Особенности спортивной подготовки в условиях среднегорья и высокогорья. Особенности реакклиматизации и деадаптации после возвращения в условия равнины. Естественная и искусственная гипоксия в системе спортивной подготовки пловцов. Формы гипоксической спортивной тренировки пловцов.

Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Болевые ощущения в области плечевого сустава. Болевые ощущения в области коленного сустава. Болезни уха. Заболевания глаз. Бронхоспазм, вызванный физической нагрузкой в плавании.

Тема 70. МЕЖДУНАРОДНЫЕ ПРАВИЛА И СТАНДАРТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ АНТИДОПИНГОВУЮ РАБОТУ. ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС

Структура антидопинговой системы. ВАДА и НАДА Республики Беларусь. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговые правила Республики Беларусь. Включение антидопинговых правил НАДА Беларуси и обязательства национальных спортивных федераций. Формирование антидопингового сознания обучающихся в системе физкультурно-спортивного образования.

Тема 71. МОТИВАЦИЯ НАРУШЕНИЙ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ. НАКАЗАНИЯ ЗА НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

Мотивация нарушений антидопинговых правил. Определение допинга. Нарушение антидопинговых правил. Санкции и наказания за нарушение антидопинговых правил. Дисквалификация за наличие, использование или попытку использования, или обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом. Санкции к спортивным организациям.

Тема 72. КЛАССИФИКАЦИЯ БАССЕЙНОВ, ОСНОВНОЕ И ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий плаванием и другими водными видами плавания (синхронное плавание, подводное плавание, водное поло, прыжки в воду) техническими комиссиями. Классификация бассейнов, основное и вспомогательное оборудование бассейнов (для массового обучения, начальной спортивной подготовки, центров олимпийской подготовки). Оборудование для проведения спортивных соревнований. Материально-техническое обеспечение процесса обучения плаванию и требования к местам проведения занятий.

Тема 73. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ РАБОТУ БАССЕЙНОВ

Документы нормативно-правовой базы, регламентирующие работу плавательных бассейнов. Структура и содержание положений и правил работы бассейнов. Типология бассейнов и их характеристика.

Характеристика документации бассейнов. Требования к санитарно-гигиеническому обеспечению образовательного и тренировочного процессов в плавании и других водных видах спорта. Требования к контролю санитарно-гигиенического состояния спортивного сооружения.

Тема 74. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Понятие о материально-техническом обеспечении занятий плаванием. Финансирование и материальное снабжение. Рациональное размещение тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря для тренировок плаванием и другими водными видами спорта.

Спортивное оборудование, спортивный инвентарь и спортивная форма для проведения практических занятий:

- комплект спортивного оборудования и инвентаря для занятий по общей и специальной физической подготовке (тренажеры для силовой подготовки, штанги и спортивное оборудование для их использования, гантели, маты, набивные мячи и др.);

- оборудование плавательного бассейна. Раздевалки, душевые, баня, тренажерный зал, вспомогательный инвентарь для занятий плаванием.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря;

- оборудование для демонстрации видеоматериалов;

- методические пособия, специальная литература, материалы периодической печати.

Раздел XI. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Тема 75. НОРМАТИВНОЕ ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для

лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Тема 76. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

Тема 77. ПЛАНИРУЮЩАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

Тема 78. ОРГАНИЗАЦИЯ ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(дневная форма получения образования, 1-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	Общие основы теории плавания	4	6					
1.1.1	Тема 1. Ведение в специальность Предмет, содержание и задачи учебной дисциплины. Система подготовки тренера-преподавателя по плаванию и учителя физической культуры. Краткая характеристика основных разделов и тем учебной дисциплины. Организация изучения учебной дисциплины, права и обязанности студентов при изучении учебной дисциплины. Характеристика видов занятий. Режим учебной, спортивной, научной и общественной деятельности студентов.	2				Учебно-методический комплекс, презентация, плакаты	[1, 15, 18, 55]	Проверка конспектов
1.2.2	Тема 2. Плавание в национальной системе физического воспитания Роль, место и значение плавания в системе физического воспитания школьников, студентов, курсантов. Система и программно-методическое обеспечение процесса обучения плаванию в дошкольных учреждениях, средних образовательных школах, средних специальных и учреждениях высшего образования, в Вооруженных силах, специальных военизированных подразделениях	2				Учебно-методический комплекс, плакаты, презентация	[1, 9, 22, 32]	Проверка конспектов

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.3.3	<p>Тема 3. Правила безопасного поведения на занятиях плаванием в искусственных бассейнах и на открытых водоемах</p> <p>Правила безопасного поведения на занятиях в искусственных бассейнах и на открытых водоемах. Требования к комплектованию учебных групп и организации занимающихся. Документация учета посещаемости и содержания занятий. Требования, предъявляемые к правилам безопасности и охране труда в процессе учебной, тренировочной и оздоровительной работы</p>		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[2, 10, 17]	Опрос
1.3.4	<p>Тема 3. Правила безопасного поведения на занятиях плаванием в искусственных бассейнах и на открытых водоемах</p> <p>Основные причины травматизма на занятиях плаванием. Методические и организационные требования предотвращения травматизма. Причины спортивного травматизма в плавании и меры предупреждения травм в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований</p>		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[2, 10, 17, 50]	Опрос
1.4.5	<p>Тема 4. Актуальные вопросы развития плавания и водных видов спорта</p> <p>Состояние и перспективы развития европейского и мирового плавания. Итоги выступлений белорусских пловцов и представителей других водных видов спорта на международных спортивных соревнованиях. Рейтинг белорусских спортсменов в европейской и мировой классификациях</p>		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[16, 26]	Реферат

1	2	3	4	5	6	7	8	9
X	Медико-биологическое и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса		2					
10.73.6	Тема 73. Нормативно-правовые документы, регламентирующие работу бассейнов Документы нормативно-правовой базы, регламентирующие работу плавательных бассейнов. Структура и содержание положений и правил работы бассейнов. Типология бассейнов и их характеристика. Характеристика документации бассейнов. Требования к санитарно-гигиеническому обеспечению образовательного и тренировочного процессов в плавании и других водных видах спорта		2			Учебно-методический комплекс	[10, 47]	Опрос
I	Общие основы теории плавания	2	16	6	4			
1.5.7	Тема 5. История возникновения и развития плавания История развития плавания. Возникновение плавания как навыка. Плавание как спортивный вид программы в Олимпийских играх, Европейском и мировом спортивном движении. Первые школы плавания в СССР и Беларуси. Современное состояние развития плавания в Республике Беларусь	2				Учебно-методический комплекс, презентация	[7, 11, 14]	Реферат
1.5.8- 1.5.9	Тема 5. История возникновения и развития плавания Создание отечественной школы и системы подготовки спортсменов высокой квалификации. Участие и достижения отечественных представителей плавания и водных видов спорта на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты плавания нашей страны		2	2	2	Учебно-методический комплекс, презентация	[7, 16, 18, 23]	Доклад, реферат

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.6.10- 1.6.11	<p>Тема 6. Классификация и терминология в водных видах спорта</p> <p>Определение и содержание понятий: «классификация», «терминология». Основные принципы построения классификаций. Терминология и классификация, для обозначения техники и тактики в водных видах спорта (плавание, водное поло, синхронное плавание, подводное плавание, прыжки в воду). Соблюдение терминологии в учебно-тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по плаванию. Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией</p>		2	2		Учебно-методический комплекс, презентация	[5, 7, 16]	Проверка конспектов, опрос
1.7.12- 1.7.14	<p>Тема 7. Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию</p> <p>Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию, виды спортивных соревнований, система оценки и зачетов. Организация подготовки спортивных соревнований с различным контингентом.</p> <p>Подготовка и оформление необходимой для спортивных соревнований документации. Порядок работы и взаимодействия судей. Организация работы и взаимодействия судей по плаванию</p>		6		2	Учебно-методический комплекс	[14, 15, 18, 24]	Проверка конспектов. Опрос
1.7.15- 1.7.18	<p>Тема 7. Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию</p> <p>Организация работы судей на спортивных соревнованиях по плаванию. Проведение спортивных соревнований в учебной группе.</p> <p>Организация и проведение спортивных соревнований по плаванию в ДЮСШ. Участие в работе судейских бригад по плаванию на городских и республиканских спортивных соревнованиях. Анализ и оценка работы судей</p>		6	2		Учебно-методический комплекс	[14, 15, 18, 24]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
II	Техника плавания	6	20	2				
2.8.19- 2.8.20	Тема 8. Основы гидростатики и гидродинамики. Биомеханика плавательных движений Основы гидростатики и гидродинамики в плавании. Основные характеристики движений пловца. Биомеханика гребковых движений. Кинематические и динамические характеристики движений пловца в различных способах плавания. Положение тела пловца в воде и силы гидродинамического сопротивления. Силы, действующие на тело пловца. Классификация сил действующих на тело пловца. Создание движущей силы. Траектория и ориентация рабочих звеньев во время гребка. Механизм гребковых движений рук. Фазовая структура движений в плавании	4				Учебно-методический комплекс	[1, 5, 6, 18, 24]	Проверка конспектов
2.9.21- 2.9.22	Тема 9. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов Эволюция техники плавания способами: кроль на груди, на спине, баттерфляй, брасс и общая характеристика техники плавательных движений. Кинематические (пространственные, временные, пространственно-временные) и динамические (внешние, внутренние) характеристики техники плавания	2		2		Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 6, 16, 18, 24]	Опрос
2.9.23- 2.9.24	Тема 9. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов Техника плавания способом кроль на груди: положение тела и дыхание, техника движений руками и дыхание, техника движений ногами, общее согласование движений рук, ног, туловища и дыхания		4			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 6, 16, 18, 24]	Опрос, оценка технической подготовленности
2.9.25- 2.9.26	Тема 9. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов Техника плавания способом кроль на спине:		4			Учебно-методический комплекс,	[1, 5, 6, 16, 18, 24]	Опрос, оценка технической подготовленности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	положение тела и дыхание, техника движений руками и дыхание, техника движений ногами, общее согласование движений рук, ног, туловища и дыхания					видеоматериалы		сти
2.9.27-2.9.28	Тема 9. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов Техника плавания способом брасс: положение тела и дыхание, техника движений руками и дыхание, техника движений ногами, общее согласование движений рук, ног, туловища и дыхания		4			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 6, 16, 18, 24]	Опрос, оценка технической подготовленности
2.9.29-2.9.30	Тема 9. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов Техника плавания способом баттерфляй: положение тела и дыхание, техника движений руками и дыхание, техника движений ногами, общее согласование движений рук, ног, туловища и дыхания		4			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 6, 16, 18, 24]	Опрос, оценка технической подготовленности
2.9.31	Тема 9. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов Техника старта при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем: с захватом руками за тумбочку (греб-старт), легкоатлетический старт. Техника старта при плавании кролем на спине. Техника стартов при эстафетном плавании.		2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 6, 16, 18, 24]	Опрос, оценка технической подготовленности
2.9.32	Тема 9. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов Техника поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем. Техника поворотов при комплексном плавании		2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 6, 16, 18, 24]	Опрос, оценка технической подготовленности
	Всего за 1 семестр	12	44	8	4			
II	Техника плавания	2	36		6			
2.10.33	Тема 10. Техника прикладного плавания Общая характеристика прикладного плавания, классификация, способы плавания, применяемые в	2				Учебно-методический комплекс,	[14, 15, 16, 18, 32]	Проверка конспектов

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	прикладном плавании					видеоматериалы		
2.10.34-2.10.36	Тема 10. Техника прикладного плавания Техника прикладных способов плавания: на боку, на боку без выноса рук, кроль без выноса рук, брасс на спине, кроль на спине без выноса рук. Техника ныряния (в длину, в глубину). Техника прикладных прыжков в воду		6		2	Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[14, 15, 16, 18, 32]	Опрос, оценка технической подготовленности
2.10.37-2.10.40	Тема 10. Техника прикладного плавания Техника плавания в одежде и освобождение от неё в воде. Последовательность действий при спасании вплавь. Способы транспортировки. Техника освобождений от захватов и обхватов тонущего. Оказание первой помощи пострадавшему на воде		8		2	Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[14, 15, 16, 18, 32]	Опрос, оценка технической подготовленности
2.10.41	Тема 10. Техника прикладного плавания Выполнение практических нормативов по прикладному плаванию		2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[14, 15, 16, 18, 32]	Опрос, оценка технической подготовленности
2.11.42	Тема 11. Характеристика средств обучения плаванию Классификация и характеристика средств обучения плаванию. Задачи, решаемые в процессе выполнения упражнений. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Учебные прыжки в воду. Игры и развлечения в воде		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 3, 6, 14, 23, 32]	Опрос, оценка технической подготовленности
2.11.43-2.11.44	Тема 11. Характеристика средств обучения плаванию Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Направленность упражнений. Подбор упражнений для изучения техники движений ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании спортивными способами плавания (кроль на груди, на спине, баттерфляй, брасс), стартов и поворотов		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 3, 6, 14, 23, 32]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.11.45- 2.11.46	Тема 11. Характеристика средств обучения плаванию Составление комплексов общеразвивающих, подготовительных, подводящих, имитационных и специальных физических упражнений для обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 3, 6, 14, 23, 32]	Проверка конспектов
2.12.47- 2.12.48	Тема 12. Анализ техники спортивных и прикладных способов плавания Методика анализа параметров техники движений пловца. Методика расчета параметров темпа и «шага» при плавании спортивными способами плавания с различной скоростью Классификация ошибок, причины их возникновения. Ошибки в технике плавания спортивными и прикладными способами плавания. Условия исправления ошибок		4		2	Учебно-методический комплекс, презентация	[1,14, 15, 18, 21]	Фронтальный опрос
2.12.49- 2.12.51	Тема 12. Анализ техники спортивных и прикладных способов плавания Критерии дифференцированной оценки техники спортивных способов плавания. Выполнение движений, соответствующих требованиям модельных характеристик		6			Учебно-методический комплекс, презентация	[1,14, 15, 18, 21]	Фронтальный опрос
IV.	Организационно-методическая структура процесса обучения плаванию		16	2				
4.23.52- 4.23.53	Тема 23. Методика организации и проведения учебно-тренировочного занятия по плаванию Методика составления планов-конспектов уроков по обучению и совершенствованию техники. Методика исследования динамики частоты сердечных сокращений занимающихся в процессе занятия.		4			Мультимедийный комплекс	[6, 16, 17, 31, 32, 50, 56]	Опрос
4.23.54- 4.23.56	Тема 23. Методика организации и проведения учебно-тренировочного занятия по плаванию Основные действия и место расположения тренера в процессе занятий. Методика визуального контроля		4	2		Мультимедийный комплекс	[6, 16, 17, 31, 32, 50, 56]	Доклад

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	за поведением и действиями занимающихся							
4.24.57-4.24.58	Тема 24. Методика организаций и проведения игр, развлечений в воде и водных праздников Организационно-методические требования к организации и проведению игр, развлечений в воде и водных праздников. Характеристика разновидностей игр, развлечений и праздников. Виды массовых представлений и шоу на воде. Обеспечение техники безопасности в процессе проведения игр, развлечений и праздников		4			Мультимедийный комплекс	[6, 16, 17, 31, 32, 50, 56]	Опрос
4.24.59-4.24.60	Разработка сценариев водных праздников. Основы режиссуры водных праздников и зрелищ. Требования к инвентарю для проведения игр и развлечений. Методика составления игровых карточек		4			Мультимедийный комплекс	[6, 16, 17, 31, 32, 50, 56]	Опрос
V	Педагогическое мастерство тренера		12	2				
5.31.61	Тема 31. Структура педагогического мастерства тренера Структура педагогической деятельности тренера. Профессиональная характеристика модели специалиста в плавании и других водных видах спорта		2			Мультимедийный комплекс	[1, 11, 12, 14, 31, 39]	Опрос
5.31.62	Тема 31. Структура педагогического мастерства тренера Основные обязанности тренера в работе с различными группами спортсменов. Мотивационно-целевая сфера личности тренера. Профессионально-психологические и личностные качества тренера		2			Мультимедийный комплекс	[1, 11, 12, 14, 31, 39]	Опрос
5.32.63	Тема 32. Специальная терминология, жестикация тренера в педагогической деятельности Специальная терминология в плавании и других водных видах спорта, ее цель и значения в процессах обучения и тренировки. Требования,		2			Мультимедийный комплекс	[1, 11, 12, 14, 31, 39]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	предъявляемые к терминологическому словарю тренера. Общепринятые и специальные термины. Требования к формированию определений и понятий в процессах обучения и тренировки							
5.32.64	Тема 32. Специальная терминология, жестикуляция тренера в педагогической деятельности Цель, значение, характеристика жестикуляции тренера в педагогической деятельности в плавании и других водных видах спорта. Жесты, применяемые при исправлении ошибок в технике спортивных способов плавания			2		Мультимедийный комплекс	[1, 11, 12, 14, 31, 39]	Опрос
5.33.65	Тема 33. Формирование навыков профессиональной подготовленности тренера. Совершенствование навыков судейства спортивных соревнований Методическое и материальное обеспечение организации труда тренера. Характеристика уровней деятельности тренера и ученика: репродуктивный, адаптивный, локально-моделирующий, системно-моделирующий знания, системно-моделирующий деятельность и поведение		2			Мультимедийный комплекс	[1, 11, 12, 14, 31, 39]	Опрос
5.33.66- 5.33.67	Тема 33. Формирование навыков профессиональной подготовленности тренера. Совершенствование навыков судейства спортивных соревнований Совершенствование навыков судейства спортивных соревнований. Соревнование как часть учебно-тренировочного процесса. Система и виды спортивных соревнований в плавании и других водных видах спорта.		4			Мультимедийный комплекс	[1, 11, 12, 14, 31, 39]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
X	Медико-биологическое и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	4	4	2				
10.70.68	Тема 70. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу. Всемирный антидопинговый кодекс Структура антидопинговой системы. ВАДА и НАДА Республики Беларусь. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговые правила Республики Беларусь. Включение антидопинговых правил НАДА Беларуси и обязательства национальных спортивных федераций. Формирование антидопингового сознания обучающихся в системе физкультурно-спортивного образования.	2				Мультимедийный комплекс	[25, 46, 54]	Проверка конспектов
10.71.69 - 10.71.70	Тема 71. Мотивация нарушений антидопинговых правил. Наказания за нарушение антидопинговых правил Мотивация нарушений антидопинговых правил. Определение допинга. Нарушение антидопинговых правил. Санкции и наказания за нарушение антидопинговых правил. Дисквалификация за наличие, использование или попытку использования, или обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом. Санкции к спортивным организациям	2		2		Мультимедийный комплекс	[25, 46, 54]	Проверка конспектов
10.72.71	Тема 72. Классификация бассейнов, основное и вспомогательное оборудование Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий плаванием и другими водными видами техническими комиссиями. Классификация бассейнов, основное и вспомогательное оборудование бассейнов (для массового обучения, начальной спортивной		2			Мультимедийный комплекс	[10, 17, 44, 47, 48, 54]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	подготовки, центров олимпийской подготовки). Оборудование для проведения спортивных соревнований.							
10.74.72	Тема 74. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса Понятие о материально-техническом обеспечении занятий плаванием. Финансирование и материальное снабжение. Рациональное размещение тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря для тренировок плаванием и другими водными видами спорта. Спортивное оборудование, спортивный инвентарь и спортивная форма для проведения практических занятий		2			Мультимедийный комплекс	[10, 17, 44, 47, 48, 54]	Опрос
	Всего за 2 семестр	6	68	6	6			
	Итого: 154 часа	18	112	14	10			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(дневная форма получения образования, 2-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСП	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	Общие основы теории плавания	2						
1.4.1	Тема 4. Актуальные вопросы развития плавания и водных видов спорта Сведения о развитии спортивного плавания и других водных видов спорта в стране и за рубежом. Анализ республиканских спортивных соревнований по плаванию и водным видам спорта. Состояние и перспективы развития плавания в областях республики. Инновационные тенденции в технике, методике тренировки, правилах спортивных соревнований, оборудовании, инвентаре, обеспечении учебно-тренировочного процесса	2				Учебно-методический комплекс, видеоматериалы с официальных спортивных соревнований	[7, 16, 18, 32]	Проверка конспектов
III	Теория и методика обучения плаванию	8	40	8				
3.13.2-3.13.4	Тема 13. Реализация дидактических принципов обучения в учебном процессе. Эволюция методики обучения плаванию Характеристика дидактических (педагогических) принципов обучения в плавании и других водных видах спорта. Основы реализации дидактических принципов в реальных условиях учебного процесса	4		2		Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 5, 14, 18, 32]	Проверка конспектов, реферат

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	по плаванию. Характеристика методик: целостно-раздельная, параллельно-последовательная, комплексная. Эволюция методики обучения плаванию							
3.14.5	Тема 14. Инновационные технологии в методике обучения плаванию Цели, задачи и содержание реализации инновационных технологий в спортивной педагогике, в методике обучения плавания. Научно-методическое обеспечение учебного и тренировочного процессов с использованием средств инновационных технологий. Перспективы реализации в учебном и тренировочном процессе компьютерных технологий и интернет-ресурсов. Современные инновационные технологии обеспечения и сопровождения тренировочного процесса в плавании и других водных видах спорта	2				Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 5, 14, 18, 32]	Проверка конспектов
3.15.6-3.15.8	Тема 15. Методы обучения плаванию Характеристика методов обучения плаванию. Наглядные методы, словесные методы (объяснение, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ). Практические методы (метод упражнения, соревновательный, контрольный)		4	2		Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 5, 14, 18, 32]	Опрос
3.16.9-3.16.10	Тема 16. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов Этапы, общая схема и последовательность обучения. Последовательность обучения технике спортивных способов плавания, простейших прыжков в воду, стартов и поворотов	2		2		Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 5, 14, 18, 32]	Проверка конспектов, опрос
3.16.11-3.16.12	Тема 16. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов Методика обучения технике спортивных способов плавания кроль на груди, на спине, баттерфляй,		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 5, 14, 18, 32]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	брасс. Упражнения для освоения техники плавания на суше и в воде							
3.16.13-3.16.14	Тема 16. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов Методика обучения технике стартов и поворотов. Методика анализа эффективности педагогического процесса обучения плаванию. Характеристика педагогических приемов. Методика использования внешних ориентиров		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 5, 14, 18, 32]	Опрос
3.16.15-3.16.16	Тема 16. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов Характеристика общеподготовительных, специально подготовительных упражнений. Формы записи упражнений. Дозировка упражнений. Содержание организационно-методических указаний. Оборудование и инвентарь, используемый в процессе обучения		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 5, 14, 18, 32]	Опрос
3.16.17-3.16.18	Тема 16. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов Проведение и методический анализ игр и развлечений, применяемых на разных этапах обучения плаванию. Проведение и методический анализ комплексов упражнений на суше и в воде для обучения плаванию		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 5, 14, 18, 32]	Опрос
3.16.19-3.16.20	Тема 16. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов Критерии оценки эффективности процесса обучения. Методика использования экспертных карт педагогических наблюдений		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 5, 14, 18, 32]	Опрос
3.17.21-3.17.22	Тема 17. Методика обучения технике прикладных способов плавания и приемам спасания тонущих Методика обучения технике прикладных способов плавания: на боку, на боку без выноса рук, кроль без		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 5, 8, 9, 16, 22]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	выноса рук, брасс на спине, кроль на спине без выноса рук, технике ныряния (в длину, в глубину). Методика обучения прикладным прыжкам в воду							
3.17.23- 3.17.25	Тема 17. Методика обучения технике прикладных способов плавания и приемам спасания тонущих Методика обучения приемам спасания тонущих. Последовательность действий при спасании тонущего: вход в воду, подплывание, освобождение от захватов и обхватов, транспортировка, извлечение из воды, первая помощь на берегу (бортике бассейна)		4	2		Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22]	Опрос, доклад, реферат
3.17.26	Тема 17. Методика обучения технике прикладных способов плавания и приемам спасания тонущих Оказание первой помощи пострадавшему на воде. Выполнение практических нормативов по прикладному плаванию		2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22]	Опрос, доклад, реферат
3.19.27- 3.19.29	Тема 19. Особенности методики обучения плаванию взрослых Особенности методики обучения плаванию взрослых. Возрастные особенности формирования навыка плавания. Учет уровня физической подготовленности, состояния здоровья, ограничения в нагрузке. Использование спортивного оборудования и инвентаря в обучении плаванию взрослых		6			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 14, 16]	Опрос, доклад, реферат
VIII	Основы научной деятельности	4	4	2				
8.51.30- 8.51.31	Тема 51. Проблемы и перспективы развития научных исследований по плаванию и водным видам спорта в стране и за рубежом Обзор научных исследований в плавании и других водных видах спорта. Состояние научных исследований в стране и за рубежом. Структура и	2		2		Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 8, 11, 12, 25, 46]	Проверка конспектов

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<p>содержание работы научно-методических и учебно-практических комплексов. Взаимосвязь теории с практикой. Перспективы НИР, УИРС и НИРС. Основные методы исследований, используемые в спорте.</p> <p>Педагогические и инструментальные методы исследований. Психологические и медико-биологические исследования. Применение аппаратуры общего и специального назначения. Основы метрологического контроля. Назначение тренажерно-исследовательских стендов. Средства срочной информации</p>							
8.52.32	<p>Тема 52. Задачи и организация научно-исследовательской работы (НИР) и учебно-исследовательской работы студентов (УИРС)</p> <p>Значение учебно-исследовательской работы студентов в образовательном процессе. Организация научной работы студентов по плаванию и другим водным видам спорта: ознакомление с тематикой исследований, изучение специфических методов исследования, выполнение курсовых работ экспериментального характера; участие в работе студенческих научных кружков, семинарах и конференциях кафедры, изучение научно-методической литературы, её анализ. Ознакомление с тематикой курсовых работ</p>		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 8, 11, 12, 25, 46]	Опрос
8.56.33-8.56.34	<p>Тема 56. Требования к подготовке курсовых и дипломных студенческих работ</p> <p>Структура и содержание общей характеристики научной работы. Изучение информативности методик. Подбор и изучение методик, соответствующих цели и задачам исследования. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Виды получаемой</p>	2	2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 8, 11, 12, 25, 46]	Проверка конспектов, опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	информации (графическая, цифровая), методы ее обработки. Ведение протоколов (дневников исследований). Определение методов и методик исследований по тематике дипломной работы. О Выбор темы курсовых и дипломных студенческих работ. Определение научных руководителей курсовых и дипломных студенческих работ. Распределение студентов по научным руководителям							
	Всего за 1 семестр	14	44	10	-			
III	Теория и методика обучения плаванию		22	4				
3.18.35-3.18.36	Тема 18. Методика исправления ошибок и недостатков в технике плавания Классификация, характеристика и содержание ошибок в технике плавания по элементам и в координации прикладными и спортивными способами плавания		4			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22]	Опрос, реферат
3.18.37-3.18.38	Тема 18. Методика исправления ошибок и недостатков в технике плавания Составление педагогических карт наблюдения за ошибками в технике прикладных и спортивных способов плавания. Оценка техники плавания по элементам и в координации по количественным и качественным характеристикам		4			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22]	Опрос, реферат
3.18.39-3.18.41	Тема 18. Методика исправления ошибок и недостатков в технике плавания Составление комплексов упражнений на суше и в воде для исправления ошибок в технике прикладных, спортивных способов плавания, стартов и поворотов		4	2		Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22]	Опрос, реферат
3.20.42-3.20.43	Тема 20. Методы и средства совершенствования техники спортивных и прикладных способов плавания		4			Учебно-методический комплекс,	[1, 5, 8, 9, 16, 22]	Опрос, реферат

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<p>Характеристика основных средств и методов совершенствования техники спортивных способов плавания. Характеристика словесных, наглядных, практических средств и методов. Характеристика комплексов упражнений различной педагогической направленности.</p> <p>Упражнения на суше и в воде для совершенствования рациональных вариантов техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй</p>					видеоматериалы		
3.20.44-3.20.45	<p>Тема 20. Методы и средства совершенствования техники спортивных и прикладных способов плавания</p> <p>Упражнения для освоения техники плавания спортивными способами плавания на коротких, средних и длинных дистанциях. Упражнения для освоения и совершенствования техники выполнения рациональных вариантов стартов и поворотов при плавании спортивными способами. Инвентарь и оборудование, используемые в процессе совершенствования технике плавания</p>		4			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22]	Опрос
3.20.46-3.20.47	<p>Тема 20. Методы и средства совершенствования техники спортивных и прикладных способов плавания</p> <p>Содержание и методика использования карт педагогического анализа техники плавания, стартов и поворотов. Проведение педагогического анализа техники плавания, стартов и поворотов на практических занятиях учебной группы в бассейне. Интерпретация и анализ полученных результатов, методика составления аналитической записки по результатам наблюдений. Методика составления программ учебно-тренировочных занятий на суше и в воде направленных на совершенствование</p>		2	2		Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	элементов техники плавания. Проведение учебной практики на группе студентов по заданию преподавателя							
IV	Организационно-методическая структура процесса обучения плаванию	4	26					
4.21.48	Тема 21. Цель, задачи, содержание массового обучения плаванию Система массового обучения плаванию. Цель, задачи и содержание массового обучения плаванию. Перспективы и возможности массового обучения плаванию в национальном масштабе. Организационно-методические концепции реализации массового обучения на открытых водоемах и в искусственных бассейнах. Программное обеспечение массового обучения плаванию. Схема и методическая последовательность обучения плаванию в массовом масштабе	2				Учебно-методический комплекс, плакаты, презентация	[1, 5, 14, 18, 32]	Проверка конспектов
4.21.49	Тема 21. Цель, задачи, содержание массового обучения плаванию Организация мест занятий на открытых водоемах для массового обучения плаванию. Методика составления учебной документации. Методика комплектования учебных групп. Санитарно-гигиенические условия проведения занятий на открытых водоемах. Правила безопасности проведения занятий. Медицинское сопровождение массового обучения плаванию		2			Учебно-методический комплекс, плакаты, презентация	[1, 5, 14, 18, 32, 50, 52, 56]	Опрос
4.22.50	Тема 22. Организационно-методическая структура процесса обучения на глубокой воде Особенности обучения плаванию в глубоководном бассейне. Правила безопасного поведения и требования к обеспечению жизнедеятельности занимающихся. Профилактические мероприятия по		2			Учебно-методический комплекс, плакаты, презентация	[1, 5, 14, 18, 32, 50, 52, 56]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	предупреждению и предотвращению несчастных случаев и травматизма. Принципы и методика комплектования учебных групп. Требования к организации занятий с различным контингентом занимающихся							
4.22.51	<p>Тема 22. Организационно-методическая структура процесса обучения на глубокой воде Методы и средства обучения плаванию на глубокой воде. Документация планирования учета и контроля. Составление комплексов упражнений в воде в глубоководном бассейне. Требования к страховке занимающихся. Место расположения преподавателя в бассейне. Инвентарь, оборудование и спасательные средства. Составление учебных, рабочих программ организации и проведения занятий на глубокой воде</p>		2			Учебно-методический комплекс, плакаты, презентация	[1, 5, 14, 18, 32, 50, 52, 56]	Опрос, реферат
4.23.52	<p>Тема 23. Методика организации и проведения учебно-тренировочного занятия по плаванию Методика составления планов-конспектов уроков по обучению и совершенствованию техники. Методика определения общей и моторной плотности занятий. Методика исследования динамики частоты сердечных сокращений занимающихся в процессе занятия</p>		2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22]	Опрос
4.23.53	<p>Тема 23. Методика организации и проведения учебно-тренировочного занятия по плаванию Основные действия и место расположения тренера в процессе занятий. Методика визуального контроля за поведением и действиями занимающихся. Методика подведения итогов занятия и оценки групповой и индивидуальной деятельности. Методика протоколирования результатов оценки эффективности обучения и совершенствования техники</p>		2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.25.54	<p>Тема 25. Программно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях</p> <p>Цель, задачи и требования к программно-методическому обеспечению учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищах олимпийского резерва. Характеристика и требования к содержанию программ для различных учреждений. Структура и содержание положений о ДЮСШ и СДЮШОР. Характеристика документации планирования и регламентации работы</p>	2				Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22, 48]	Реферат
4.25.55	<p>Тема 25. Программно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях</p> <p>Структура ДЮСШ и СДЮШОР. Структура программ и содержание основных разделов. Порядок разработки и утверждения программ. Мероприятия по организации и проведению контроля выполнения программных требований</p>		2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22, 48]	Опрос
4.25.56	<p>Тема 25. Программно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях</p> <p>Содержание основных разделов действующих программ для учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва. Параметры нагрузки и содержания различных разделов подготовки (теоретической, практической). Содержание и периодичность видов контроля в учебно-тренировочном процессе</p>		2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22, 48]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.26.57	<p>Тема 26. Структура и содержание занятий в группах начальной подготовки (ГНП) Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в ГНП первого и второго годов обучения. Основные задачи подготовки. Возможные варианты планирования и распределения материала программы в годичном макроцикле. Основная тематика раздела теоретической подготовки. Содержание практической подготовки</p>		2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22, 48]	Опрос
4.26.58	<p>Тема 26. Структура и содержание занятий в группах начальной подготовки (ГНП) Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий. Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования</p>		2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22, 48]	Опрос
4.26.59	<p>Тема 26. Структура и содержание занятий в группах начальной подготовки (ГНП) Типовые программы учебно-тренировочных занятий для различных периодов и этапов подготовки. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании ГНП</p>		2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22, 48]	Опрос
4.27.60	<p>Тема 27. Структура и содержание занятий в учебно-тренировочных группах (УТГ) Структура учебно-тренировочных занятий. Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в УТГ первого, второго, третьего и свыше трех лет обучения. Основные задачи спортивной подготовки. Возможные варианты планирования и распределения материала программы в годичном макроцикле. Содержание практической подготовки. Соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки по годам обучения</p>		2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22, 48]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.27.61	Тема 27. Структура и содержание занятий в учебно-тренировочных группах (УТГ) Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий. Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования.		2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22, 48]	Опрос
4.27.62	Тема 27. Структура и содержание занятий в учебно-тренировочных группах (УТГ) Типовые программы учебно-тренировочных занятий для различных периодов и этапов подготовки. Составление комплексов упражнений на суше и в воде различной тренировочной направленности. Особенности плавательной подготовки. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании УТГ		2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22, 48]	Опрос
V	Педагогическое мастерство тренера	2	20	2				
5.31.63	Тема 31. Структура педагогического мастерства тренера Основы профессиональной адаптации тренера. Факторы, влияющие на выбор средств и методов управляющих воздействий тренеров на учеников. Тренер как воспитатель. Научно-исследовательская работа тренера. Общая и специальная профессиональная состоятельность тренера. Коммерческие и предпринимательские аспекты в деятельности тренера	2				Учебно-методический комплекс	[1, 14, 16, 18, 31, 32]	Проверка конспектов
5.31.64-5.31.65	Тема 31. Структура педагогического мастерства тренера Тренер как организатор учебно-тренировочного процесса. Объекты управленческого влияния тренера. Роль тренера спортивного коллектива в идеологическом и нравственном воспитании учеников. Комплекс идеологических навыков и умений тренера, необходимых для качественного и эффективного решения педагогических задач		4			Учебно-методический комплекс	[1, 14, 16, 18, 31, 32]	Проверка конспектов

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.31.66-5.31.67	<p>Тема 31. Структура педагогического мастерства тренера Сопоставительно-сравнительный анализ деятельности тренера разного уровня мастерства. Компонентный анализ структуры педагогической деятельности и личности тренеров и спортсменов как субъектов этой деятельности. Теоретическая, методическая и практическая деятельность тренера. Система «тренер – спортсмен – спортивный коллектив» в педагогическом процессе обучения и тренировки</p>		4			Учебно-методический комплекс	[1, 14, 16, 18, 31, 32]	Опрос
5.31.68-5.31.69	<p>Тема 31. Структура педагогического мастерства тренера Содержание и характеристика педагогических способностей, умений и навыков тренера по плаванию</p>		2	2		Учебно-методический комплекс	[1, 14, 16, 18, 31, 32]	Опрос, доклад
5.33.70-5.33.71	<p>Тема 33. Формирование навыков профессиональной подготовленности тренера. Совершенствование навыков судейства спортивных соревнований Проведение занятий в целом или их частей по заданию преподавателя с последующим анализом профессиональной подготовленности студента</p>		4			Учебно-методический комплекс	[1, 14, 16, 18, 24, 31, 32]	Опрос
5.33.72-5.33.74	<p>Тема 33. Формирование навыков профессиональной подготовленности тренера. Совершенствование навыков судейства спортивных соревнований Совершенствование навыков судейства спортивных соревнований. Соревнование как часть учебно-тренировочного процесса. Система и виды спортивных соревнований в плавании и других водных видах спорта</p>		6			Учебно-методический комплекс	[1, 14, 16, 18, 24, 31, 32]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
XI	Организационная деятельность спортивно-оздоровительных лагерей	6	4					
11.75.75	<p>Тема 75. Нормативно правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей</p> <p>Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей. Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся</p>	2				Учебно-методический комплекс	[17, 37, 47, 51, 56, 57]	Проверка конспектов
11.76.76	Тема 76. Материально-техническое и санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря		2			Учебно-методический комплекс	[17, 37, 47, 51, 56, 57]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<p>Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.</p> <p>Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях</p>							
11.77.77	<p>Тема 77. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря</p> <p>Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования. Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.</p> <p>Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря</p>	2				Учебно-методический комплекс	[17, 37, 47, 51, 56, 57]	Проверка конспектов

1	2	3	4	5	6	7	8	9
11.78.78	<p>Тема 78. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере</p> <p>Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.</p> <p>Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия</p>	2				Учебно-методический комплекс	[17, 37, 47, 51, 56, 57]	Проверка конспектов
11.78.79	<p>Тема 78. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере</p> <p>Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний</p>		2			Учебно-методический комплекс	[17, 37, 47, 51, 56, 57]	Опрос
	Всего за 2 семестр	12	72	6	-			
	Итого: 158 часов	26	116	16	-			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(дневная форма получения образования, 3-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	Общие основы теории плавания	2	2	2				
1.4.1	Тема 4. Актуальные вопросы развития плавания и водных видов спорта Итоги выступлений белорусских пловцов и представителей других водных видов спорта на международных спортивных соревнованиях. Современные тенденции организации учебно-тренировочного процесса. Инновационные технологии обеспечения тренировки квалифицированных спортсменов	2				Учебно-методический комплекс, видеоматериалы с официальных спортивных соревнований, презентация	[12, 21,23, 25, 26]	Проверка конспектов
1.7.2-1.7.3	Тема 7. Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию, виды спортивных соревнований. Организация подготовки спортивных соревнований с различным контингентом. Подготовка и оформление необходимой для спортивных соревнований документации. Порядок работы и взаимодействия судей. Организация работы и взаимодействия судей по плаванию. Организация работы судей на спортивных соревнованиях по плаванию. Проведение		2	2		Учебно-методический комплекс, видеоматериалы с официальных спортивных соревнований, презентация	[1, 15, 16, 24]	Опрос, реферат

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	спортивных соревнований в учебной группе							
VI	Спортивный отбор в плавании	4	16	4	6			
6.34.4- 6.34.5	Тема 34. Характеристика этапов спортивного отбора и ориентации пловцов Спортивный отбор и ориентация пловцов в системе многолетней спортивной подготовки. Связь спортивного отбора и ориентации с этапами многолетней спортивной подготовки. Теоретические предпосылки и обоснование спортивного отбора и ориентации. Общая характеристика и прогностическая значимость физического развития и особенностей телосложения пловцов	2		2		Учебно-методический комплекс	[1, 4, 12, 16, 25, 31, 41, 48]	Проверка конспектов
6.34.6	Тема 34. Характеристика этапов спортивного отбора и ориентации пловцов Спортивный отбор и ориентация на различных этапах многолетней тренировочной деятельности (первичный, предварительный, промежуточный, основной, заключительный). Особенности спортивного отбора в группы начальной подготовки по плаванию. Спортивный отбор для перевода в группы последующего года обучения. Спортивный отбор в сборные команды. Комплектование команды для участия в спортивных соревнованиях		2		2	Учебно-методический комплекс	[1, 4, 12, 16, 25, 31, 41, 48]	Проверка конспектов, опрос
6.35.7	Тема 35. Определение модельных характеристик, прогнозирование спортивных результатов Определение модельных характеристик (особенности телосложения, уровень работоспособности, подвижность в суставах, силовая подготовленность, возрастная динамика спортивного результата). Влияние наследственности на достижение высшего спортивного мастерства		2			Учебно-методический комплекс	[1, 4, 12, 16, 25, 31, 41, 48]	Проверка конспектов, опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.35.8	Тема 35. Определение модельных характеристик, прогнозирование спортивных результатов Значение прогнозирования спортивных результатов для программирования спортивной подготовки высококвалифицированных пловцов. Особенности прогнозирования в плавании. Анализ основных направлений разработки прогнозов в плавании		2			Учебно-методический комплекс	[1, 4, 12, 16, 25, 31, 41, 48]	Проверка конспектов, опрос
6.35.9	Тема 35. Определение модельных характеристик, прогнозирование спортивных результатов Особенности классификации прогнозов в плавании. Современные методы научного прогнозирования. Характер прогнозов. Краткосрочный, среднесрочный и долгосрочный прогнозы в плавании. Значение для планирования учебно-тренировочной работы и достижения высших спортивных результатов		2		2	Учебно-методический комплекс	[1, 4, 12, 16, 25, 31, 41, 48]	Проверка конспектов, опрос
6.36.10- 6.36.11	Тема 36. Критерии и методика спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки Методика спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки. Методы определения уровня общей физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки. Тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень общей физической подготовленности. Диагностика и оценка физических качеств. Методы определения уровня специальной физической подготовленности. Тесты, контрольные упражнения и критерии для определения уровня специальной физической подготовленности	2		2		Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 18, 21, 39, 41, 46]	Проверка конспектов

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.36.12- 6.36.15	Тема 36. Критерии и методика спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки Практическое овладение методиками тестирования. Тесты, контрольные упражнения и критерии для определения уровня специальной физической подготовленности. Тесты, контрольные упражнения и критерии для определения уровня общей физической подготовленности. Критерии специальной технической подготовленности и тестирование уровня специальной технической подготовленности для спортсменов различной квалификации		8		2	Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 18, 21, 39, 41, 46]	Опрос
IV	Организационно-методическая структура процесса обучения плаванию		14	2				
4.28.16	Тема 28. Структура и содержание занятий в группах спортивного совершенствования (ГСС) Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в ГСС первого, второго и свыше двух лет обучения. Основные задачи спортивной подготовки. Возможные варианты планирования и распределения материала программы в годичном макроцикле. Типовые программы учебно-тренировочных занятий для различных периодов и этапов спортивной подготовки		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 14, 22, 31, 48]	Проверка конспектов, опрос
4.28.17	Тема 28. Структура и содержание занятий в группах спортивного совершенствования (ГСС) Основная тематика раздела теоретической подготовки. Содержание практической подготовки. Соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки по годам обучения. Характеристика видов спортивной подготовки. Планирование и содержание учебно-		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 14, 22, 31, 48]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	тренировочных занятий. Перечень необходимого инвентаря и оборудования							
4.28.18	Тема 28. Структура и содержание занятий в группах спортивного совершенствования (ГСС) Составление комплексов упражнений на суше и в воде различной тренировочной направленности. Особенности плавательной подготовки. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании ГСС		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 14, 22, 31, 48]	Опрос
4.29.19	Тема 29. Структура и содержание занятий в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ) Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в ГВСМ первого, второго, третьего и свыше трех лет годов обучения. Основные задачи спортивной подготовки. Возможные варианты планирования и распределения материала программы в годичном макроцикле. Типовые программы учебно-тренировочных занятий для различных периодов и этапов спортивной подготовки		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 14, 22, 31, 48]	Опрос
4.29.20	Тема 29. Структура и содержание занятий в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ) Основная тематика раздела теоретической подготовки. Содержание практической подготовки. Соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки по годам обучения. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий. Перечень необходимого инвентаря и оборудования		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 14, 22, 31, 48]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.29.21	Тема 29. Структура и содержание занятий в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ) Составление комплексов упражнений на суше и в воде различной тренировочной направленности. Особенности плавательной подготовки. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании ГВСМ		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 14, 22, 31, 48]	Опрос
4.30.22-4.30.23	Тема 30. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов Этапы организации учебно-тренировочных сборов по плаванию и других водных видов спорта. Руководство учебно-тренировочными сборами. Планирование учебно-тренировочных сборов. Смета расходов. Финансирование учебно-тренировочных сборов. Питание. Учебная документация учебно-тренировочного сбора. Отчет о проведении учебно-тренировочного сбора. Расчет на теоретические и практические занятия. Распорядок дня. Особенности методики тренировок на учебно-тренировочных сборах		2	2		Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 14, 22, 31, 48]	Опрос
V	Педагогическое мастерство тренера		8		2			
5.33.24-5.33.25	Тема 33. Формирование навыков профессиональной подготовленности тренера. Совершенствование навыков судейства спортивных соревнований Проведение занятий в целом или их частей по заданию преподавателя с последующим анализом профессиональной подготовленности студента		4			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 11, 14, 15, 31, 36]	Проверка конспектов, опрос
5.33.26-5.33.27	Тема 33. Формирование навыков профессиональной подготовленности тренера. Совершенствование навыков судейства спортивных соревнований Соревнование как часть учебно-тренировочного		4		2	Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 11, 14, 15, 31, 36]	Проверка конспектов, опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	процесса. Система и виды спортивных соревнований в плавании и других водных видах спорта Совершенствование навыков судейства спортивных соревнований							
VII	Основы теории и методики спортивной тренировки в плавании	4	12	2	2			
7.37.28	Тема 37 Цель, задачи и основы управления спортивной тренировкой Цель, задачи и основы управления спортивной тренировкой. Методика управления процессом спортивного совершенствования. Компоненты управления и их значение. Характеристика спортивного прогнозирования, моделирования, планирования контроля (учета) и коррекции. Значение спортивного прогнозирования, моделирования и учета для достижения высоких спортивных результатов. Коррекция учебно-тренировочных планов	2				Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 12, 15, 18, 21, 26, 41, 45]	Проверка конспектов
7.37.29-7.37.30	Тема 37 Цель, задачи и основы управления спортивной тренировкой Спортивная тренировка как управляемая система. Методы регулирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Определение соответствия тренировочных программ состоянию и возможностям организма пловца. Проблемы современной системы спортивной тренировки пловцов высшей квалификации на этапе спортивного совершенствования		4			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 12, 15, 18, 21, 26, 41, 45]	Опрос
7.38.31-7.38.32	Тема 38. Закономерности и принципы спортивной тренировки Закономерности и современные тенденции планирования спортивной тренировки. Основные принципы и закономерности спортивной	2		2		Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 12, 15, 18, 21, 26, 41, 45]	Проверка конспектов, реферат

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<p>тренировки в группах спортсменов различного уровня квалификации.</p> <p>Направленность к высшим достижениям, необходимость углубленной специализации.</p> <p>Единство общей и специальной подготовки.</p> <p>Непрерывность тренировочного процесса.</p> <p>Тенденция постепенности увеличения нагрузки и стремление к максимальным нагрузкам.</p> <p>Волнообразность и вариативность нагрузок.</p> <p>Цикличность тренировочного процесса</p>							
7.38.33-7.38.34	<p>Тема 38. Закономерности и принципы спортивной тренировки</p> <p>Цель, задачи и необходимость планирования и организации годичной и многолетней тренировки. Преимущество параметров тренировочной нагрузки. Обоснование необходимости волнообразного планирования тренировочных воздействий. Динамика показателей объемов тренировочной и соревновательной нагрузки по годам обучения в системе ДЮСШ и СДЮШОР</p>		4		2	Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 12, 15, 18, 21, 26, 41, 45]	Опрос, реферат
7.39.35	<p>Тема 39. Средства, методы и компоненты спортивной тренировки</p> <p>Определение понятий «средство» и «метод». Характеристика и содержание словесных, наглядных и практических методов спортивной тренировки</p>		2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 12, 15, 18, 21, 26, 41, 45]	Опрос
7.39.36	<p>Тема 39. Средства, методы и компоненты спортивной тренировки</p> <p>Основные средства, методы и компоненты спортивной тренировки. Суммарные объемы нагрузки, общие и парциальные объемы плавания, интенсивность нагрузки. Классификация и характеристика тренировочных воздействий</p>		2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 12, 15, 18, 21, 26, 41, 45]	Опрос
	Всего за 1 семестр	10	52	10	10			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
VII	Основы теории и методики спортивной тренировки в плавании	18	110	10	12			
7.39.37	Тема 39. Средства, методы и компоненты спортивной тренировки Методика проведения непосредственного и опосредованного показа. Методы упражнений преимущественно направленные на формирование двигательных умений, навыков для освоения техники в избранном виде спорта. Методы упражнений направленные на развитие двигательных качеств. Характер упражнений, интенсивность работы при их выполнении, продолжительность работы, продолжительность и характер интервалов отдыха между отдельными упражнениями, количество повторений упражнений		2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 12, 15, 18, 21, 26, 41, 45]	Опрос
7.39.38-7.39.39	Тема 39. Средства, методы и компоненты спортивной тренировки Характеристика дистанционного, интервального, повторного, соревновательного, игрового и комбинированного методов тренировки. Методика составления комплексов упражнений различной педагогической направленности для занятий на суше и в воде. Понятие о критериях подготовленности спортсменов		4			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 12, 15, 18, 21, 26, 41, 45]	Опрос
7.40.40-7.40.42	Тема 40. Структура и содержание общей и специальной подготовки пловца Структура и содержание общей и специальной подготовки пловца. Порядок взаимосвязи и соотношения различных сторон спортивной подготовки		4	2		Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 12, 15, 18, 21, 26, 39, 40, 41, 45]	Опрос, доклад
7.40.43-7.40.44	Тема 40. Структура и содержание общей и специальной подготовки пловца Соотношение параметров тренировочной и соревновательной нагрузок		4		2	Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 12, 15, 18, 21, 26, 39, 40, 41, 45]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
7.40.45-7.40.46	Тема 40. Структура и содержание общей и специальной подготовки пловца Динамика общей и специальной работоспособности в микро-, мезо- и макроструктурах тренировочного процесса		4		2	Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 12, 15, 18, 21, 26, 39, 40, 41, 45]	Опрос
7.41.47	Тема 41. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь Характеристика видов спортивной подготовки пловца. Спортивная подготовка пловцов как единый процесс овладения ее видами: технической, физической, психологической, тактической и теоретической	2				Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 21, 26, 28, 39, 40, 41, 45]	Опрос
7.41.48-7.41.49	Тема 41. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь Цель, задачи и содержание физической подготовки. Физические качества, определяющие успешность специализации в плавании. Характеристика и содержание понятий «Сила и силовые способности», «Быстрота и скоростные способности», «Гибкость и подвижность в суставах», «Выносливость и ее разновидности», «Координационные способности». Факторы, определяющие уровень развития физических качеств и функциональных возможностей. Значение физических качеств для представителей различных водных видов спорта. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Понятие о физической подготовке и подготовленности пловца	2		2		Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 21, 26, 28, 39, 40, 41, 45]	Проверка конспектов, опрос, реферат
7.41.50	Тема 41. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь Проведение учебно-тренировочных занятий и их частей, направленных на развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, на студентах своей		2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 21, 26, 28, 39, 40, 41, 45]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	группы. Методика контроля и оценки физической и функциональной подготовленности. Подбор основных средств для развития физических качеств и функциональных возможностей (аэробных, аэробно-анаэробных, гликолитических и алактатных)							
7.41.51	Тема 41. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь Цель, задачи и содержание технической подготовки. Структура процесса технической подготовки. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле. Средства и методы технической подготовки в плавании, применение технических средств и специальной аппаратуры. Контроль уровня технической подготовленности		2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 21, 26, 28, 39, 40, 41, 45]	Опрос
7.41.52	Тема 41. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь Цель и задачи психологической подготовки в плавании. Направления психологической подготовки: общая и специальная психологическая подготовка. Общая психологическая подготовка: повышение уровня психических качеств, способствующих овладению мастерством, развитие воли и способности к проявлению максимальных волевых усилий; формирование необходимых личностных свойств и устойчивого интереса к спортивному совершенствованию		2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 21, 26, 28, 39, 40, 41, 45]	Опрос
7.41.53	Тема 41. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь Специальная психологическая подготовка: подготовка к конкретному соревнованию: изучение информации о предстоящем соревновании, постановка задач и выработка установки выступления в соревновании, актуализация мотивов		2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 21, 26, 28, 39, 40, 41, 45]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	выступления, моделирование на тренировках условий спортивных соревнований							
7.41.54	<p>Тема 41. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь</p> <p>Тактическая подготовка пловца. Роль и значение тактической подготовки в плавании. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.</p> <p>Тактическая подготовка к спортивным соревнованиям по плаванию с учетом уровня своей подготовленности, других факторов, определяющих тактику соревновательной деятельности</p>		2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 21, 26, 28, 39, 40, 41, 45]	Опрос
7.42.55	<p>Тема 42. Методика направленного развития силовых способностей (качеств) пловца</p> <p>Характеристика силы и ее разновидностей. Критерии оценки уровня силовой подготовленности (педагогические, физиологические, медицинские, психологические). Структура силовой подготовленности пловцов-спринтеров и стайеров.</p> <p>Средства и методы развития силовых способностей у пловцов различной квалификации и специализации</p>	2				Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 20, 28, 33, 35, 39, 40, 43, 49]	Проверка конспектов
7.42.56-7.42.59	<p>Тема 42. Методика направленного развития силовых способностей (качеств) пловца</p> <p>Методика составления комплексов упражнений для совершенствования силы на суше и в воде. Контроль уровня развития силовых способностей.</p> <p>Методика организации, построение и проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие силовых качеств пловцов различной специализации и квалификации</p>		8		2	Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 20, 28, 33, 35, 39, 40, 43, 49]	Опрос, доклад

1	2	3	4	5	6	7	8	9
7.43.60-7.43.61	Тема 43. Методика направленного развития скоростных способностей (качеств) пловца Характеристика и виды скоростных способностей. Формы проявления скоростных способностей пловцов-спринтеров и стайеров. Средства и методы направленного развития скоростных способностей пловцов различной квалификации и специализации. Возрастные особенности развития скоростных способностей.	2		2		Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 35, 38, 39, 40, 49]	Проверка конспектов, опрос, доклад
7.43.62-7.43.66	Тема 43. Методика направленного развития скоростных способностей (качеств) пловца Методика составления комплексов упражнений для направленного развития скоростных качеств на суше и в воде. Контроль уровня развития скоростных способностей. Методика организации, построение и проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие скоростных качеств пловцов различной специализации и квалификации		10			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 35, 38, 39, 40, 49]	Опрос
7.44.67-7.44.68	Тема 44. Методика направленного развития выносливости пловца Характеристика выносливости и ее разновидностей. Общая и специальная выносливость. Структура выносливости пловцов-спринтеров и стайеров. Возрастные особенности развития выносливости пловцов. Средства и методы направленного развития выносливости у пловцов различной квалификации и специализации	2		2		Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 19, 20, 35, 40, 49]	Проверка конспектов, опрос, доклад
7.44.69-7.44.72	Тема 44. Методика направленного развития выносливости пловца Методика составления комплексов упражнений для совершенствования выносливости на суше и в воде.		8		2	Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 19, 20, 35, 40, 49]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Контроль уровня развития выносливости. Методика организации, построение и проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие выносливости пловцов различной специализации и квалификации							
7.45.73	Тема 45. Методика направленного развития гибкости пловца Виды гибкости и их характеристика. Факторы, определяющие проявления гибкости. Виды упражнений для развития гибкости. Требования к нагрузке при развитии подвижности в суставах (Характер и чередование упражнений, количество повторений, темп движений, величина отягощений, интервалы отдыха). Возрастные особенности проявления гибкости пловцов. Средства и методы направленного развития гибкости у пловцов различной квалификации и специализации	2				Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[11, 14, 16, 21, 31, 38, 39, 42, 46]	Проверка конспектов
7.45.74-7.45.78	Тема 45. Методика направленного развития гибкости пловца Методика составления комплексов упражнений для развития гибкости. Контроль уровня развития гибкости. Методика организации, построение и проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие гибкости пловцов различной специализации и квалификации		10			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[11, 14, 16, 21, 31, 38, 39, 42, 46]	Опрос, доклад
7.46.79	Тема 46. Методика направленного развития координационных способностей пловца Виды координационных способностей и их характеристика. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Способность к сохранению устойчивости позы (равновесия). Чувство ритма.	2				Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[11, 14, 16, 30, 32, 38, 43, 46]	Проверка конспектов

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Способность к ориентированию в пространстве. Способность к произвольному расслаблению мышц. Координированность движений. Средства и методы направленного развития координационных способностей пловцов различной квалификации и специализации							
7.46.80-7.46.84	Тема 46. Методика направленного развития координационных способностей пловца Методика составления комплексов упражнений для развития координационных способностей на суше и в воде. Контроль уровня координационных способностей. Методика организации, построение и проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие координационных способностей пловцов различной специализации и квалификации		10			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[11, 14, 16, 30, 32, 38, 43, 46]	Опрос, доклад
7.47.85	Тема 47. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения синхронному плаванию История развития синхронного плавания. Требования к технике исполнения в синхронном плавании: правильность выполнения, синхронность, сложность. Техническая программа. Произвольная программа. Артистизм	2				Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 14, 15, 18, 32]	Проверка конспектов
7.47.86-7.47.89	Тема 47. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения синхронному плаванию Организационно-методические принципы проведения учебно-тренировочных занятий. Методика обучения гребковым движениям, передвижениям и фигурам в синхронном плавании. Методика составления план-конспектов учебных и тренировочных занятий. Плавание в процессе обучения и тренировки в синхронном плавании. Оборудование и инвентарь учебно-тренировочного процесса		8		2	Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 14, 15, 18, 32]	Опрос, реферат

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Методика организации и проведение спортивных соревнований. Основы судейства, права и обязанности судей							
7.48.90-7.48.91	Тема 48. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения водному поло История развития водного поло. Основы техники и тактики водного поло. Техника и методика обучения способам передвижения, специальным приемам плавания, приемов нападения, приемам защиты, владения мячом	2		2		Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 14, 15, 18, 32]	Проверка конспектов, реферат
7.48.92-7.48.95	Тема 48. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения водному поло Организационно-методические принципы проведения учебно-тренировочных занятий. Методика обучения способам передвижения, специальным приемам плавания, приемов нападения, приемам защиты, владения мячом. Плавание в процессе обучения и тренировки водного поло. Оборудование и инвентарь учебно-тренировочного процесса. Методика составления план-конспектов учебных и тренировочных занятий. Методика организации и проведение спортивных соревнований. Основы судейства, права и обязанности судей		8		2	Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 14, 15, 18, 32]	Опрос
7.49.96	Тема 49. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения подводному плаванию История развития подводного плавания. Скоростные виды подводного плавания. Основы техники подводного плавания		2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 14, 15, 18, 32]	Проверка конспектов, опрос, реферат
7.49.97-7.49.100	Тема 49. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения подводному плаванию Методика обучения плаванию в ластах. Упражнения для овладения техникой скоростных видов подводного спорта. Оборудование и инвентарь		8			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 14, 15, 18, 32]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	учебно-тренировочного процесса. Организационно-методические принципы проведения учебно-тренировочных занятий. Методика организации и проведение спортивных соревнований. Основы судейства, права и обязанности судей							
7.50.101	Тема 50. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения прыжкам в воду Прыжки в воду как вид спорта. История развития прыжков в воду. Классификация видов и характеристика прыжков в воду. Основы техники выполнения учебных и спортивных прыжков в воду: подготовительные движения, толчок, полет в воздухе, вход в воду, движения в воде		2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 14, 15, 18, 32]	Проверка конспектов, опрос, реферат
7.50.102 - 7.50.105	Тема 50. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения прыжкам в воду Методика обучения прыжкам в воду. Предупреждение травматизма на учебным занятиях по прыжкам в воду. Методика организации и проведение спортивных соревнований. Основы судейства, права и обязанности судей		8			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 14, 15, 18, 32]	Опрос
VIII	Основы научной деятельности	4	6	2	2			
8.51.106 - 8.51.107	Тема 51. Проблемы и перспективы развития научных исследований по плаванию и водным видам спорта в стране и за рубежом Обзор научных исследований в плавании и других водных видах спорта. Состояние научных исследований в стране и за рубежом. Структура и содержание работы научно-методических и учебно-практических комплексов. Взаимосвязь теории с практикой. Перспективы НИР, УИРС и НИРС. Основные методы исследований, используемые в спорте	2		2		Учебно-методический комплекс, презентация	[4, 5, 21, 25, 27, 44, 46]	Проверка конспектов

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Педагогические и инструментальные методы исследований. Психологические и медико-биологические исследования. Применение аппаратуры общего и специального назначения. Основы метрологического контроля. Назначение тренажерно-исследовательских стендов. Средства срочной информации							
8.54.108	Тема 54. Методы и методика предоставления научной информации Представление предварительных научных докладов по результатам выполнения дипломной работы в рамках учебных групповых занятий. Оценка информативного и смыслового значения словесной и наглядной научной информации. Логическая структура и преемственность в курсовых и дипломных студенческих работах. Перспективы продолжения научных исследований и научного образования	2				Учебно-методический комплекс, презентация	[4, 5, 21, 25, 27, 44, 46]	Проверка конспектов
8.54.109	Тема 54. Методы и методика предоставления научной информации Мультимедийное обеспечение научной информации. Наглядно-теоретическая структура научных докладов и сообщений. Выбор наглядных материалов в соответствии с контекстом научных докладов. Информационное сопровождение наглядных средств. Структура и содержание научного доклада. Регламент научного доклада и сообщения. Методика ответа на вопросы слушателей		2		2	Учебно-методический комплекс, презентация	[4, 5, 21, 25, 27, 44, 46]	Опрос
8.54.110 - 8.54.111	Тема 54. Методы и методика предоставления научной информации Предварительная оценка содержательной и информационной структуры курсовых и дипломных студенческих работ. Апробация научных докладов		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[4, 5, 21, 25, 27, 44, 46]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	на групповых занятиях. Корректировка информационного содержания доклада. Оформление библиографических ссылок и списка использованных литературных источников							
	Всего за 2 семестр	22	116	12	14			
	Итого: 246 часов	32	168	22	24			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(дневная форма получения образования, 4-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	Общие основы теории плавания	2		2				
1.4.1-1.4.2	Тема 4. Актуальные вопросы развития плавания и водных видов спорта Состояние и перспективы развития европейского и мирового плавания. Итоги выступлений белорусских пловцов и представителей других водных видов спорта на международных спортивных соревнованиях. Современные тенденции организации учебно-тренировочного процесса. Инновационные технологии обеспечения тренировки квалифицированных спортсменов	2		2		Учебно-методический комплекс, видеоматериалы с официальных спортивных соревнований, презентация	[12, 21,23, 25, 26]	Проверка конспектов
V	Педагогическое мастерство тренера	2	26	4	2			
5.31.3-5.31.4	Тема 31. Структура педагогического мастерства тренера Содержание и характеристика педагогических способностей, умений и навыков тренера по плаванию. Роль тренера спортивного коллектива в идеологическом и нравственном воспитании учеников. Комплекс идеологических навыков и		4			Учебно-методический комплекс	[1, 14, 16, 18, 31, 32]	Проверка конспектов, опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	умений тренера, необходимых для качественного и эффективного решения педагогических задач							
5.31.5-5.31.7	<p>Тема 31. Структура педагогического мастерства тренера</p> <p>Сопоставительно-сравнительный анализ деятельности тренера разного уровня мастерства. Компонентный анализ структуры педагогической деятельности и личности тренеров и спортсменов как субъектов этой деятельности. Теоретическая, методическая и практическая деятельность тренера. Система «тренер – спортсмен – спортивный коллектив» в педагогическом процессе обучения и тренировки</p>		4	2		Учебно-методический комплекс	[1, 14, 16, 18, 31, 32]	Проверка конспектов, опрос, доклад
5.33.8-5.33.9	<p>Тема 33. Формирование навыков профессиональной подготовленности тренера. Совершенствование навыков судейства спортивных соревнований</p> <p>Критерии педагогического мастерства, факторы и предпосылки повышения эффективности деятельности тренера. Профессионально прикладной портрет тренера высокого, среднего и низкого уровня мастерства. Требования к деятельности тренера. Личностные качества и авторитет тренера. Функции тренера. Структура деятельности тренера. Рольевые позиции тренера</p>	2		2	2	Учебно-методический комплекс	[1, 14, 16, 18, 31, 32]	Проверка конспектов, опрос, доклад
5.33.10-5.33.13	<p>Тема 33. Формирование навыков профессиональной подготовленности тренера. Совершенствование навыков судейства спортивных соревнований</p> <p>Проведение занятий в целом по заданию преподавателя с последующим анализом профессиональной подготовленности студента</p>		8			Учебно-методический комплекс	[1, 14, 16, 18, 31, 32]	Проверка конспектов, опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.33.14- 5.33.18	Тема 33. Формирование навыков профессиональной подготовленности тренера. Совершенствование навыков судейства спортивных соревнований Правила и методика судейства спортивных соревнований по плаванию и другим водным видам спорта. Проведение соревнований внутри группы по заданию преподавателя с последующим анализом профессиональной подготовленности студента		10			Учебно-методический комплекс	[1, 14, 16, 18, 24, 31, 32]	Проверка конспектов, опрос
VIII	Основы научной деятельности	8	38	4	4			
8.51.19- 8.51.20	Тема 51. Проблемы и перспективы развития научных исследований по плаванию и водным видам спорта в стране и за рубежом Обзор научных исследований в плавании и других водных видах спорта. Состояние научных исследований в стране и за рубежом. Структура и содержание работы научно-методических и учебно-практических комплексов. Взаимосвязь теории с практикой. Основные методы исследований, используемые в спорте		2	2		Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 46]	Опрос, реферат
8.53.21	Тема 53. Требования к процедуре тестирований и обработке результатов исследования Основные методы исследований в плавании и других водных видах спорта. Методика составления протоколов исследований. Систематизация, обработка и интерпретация результатов исследований.	2				Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 46]	Проверка конспектов
8.53.22- 8.53.23	Тема 53. Требования к процедуре тестирований и обработке результатов исследования Основные методы статистической обработки результатов исследований. Методика подготовки введения глав аналитического обзора специальной литературы, обсуждения полученных результатов. Формулирование выводов, заключения,		4		2	Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 46]	Опрос, реферат

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	практических рекомендаций и приложения дипломной работы							
8.53.24-8.53.25	Тема 53. Требования к процедуре тестирований и обработке результатов исследования Апробация методик исследования в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ и учебном процессе. Направления оказания научно-методической помощи ДЮСШ и СДЮШОР. Обзор диссертационных работ и научных публикаций за последние пять лет		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 44, 46]	Опрос, реферат
8.53.26-8.53.27	Тема 53. Требования к процедуре тестирований и обработке результатов исследования Методы исследования отдельных компонентов тренировочной и соревновательной деятельности в плавании. Способы, средства и методы срочной и долгосрочной коррекции учебно-тренировочного процесса в плавании		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 44, 46]	Опрос, реферат
8.53.28-8.53.29	Тема 53. Требования к процедуре тестирований и обработке результатов исследования Организационно-методическая структура лонгитудинальных исследований в спорте, методика получения и обработки ювенильных и дефинитивных результатов. Близнецовый метод исследований в физической культуре и спорте. Посещение (НИИ ФКиС) с целью знакомства с его структурой, направлением, содержанием работы и материальным обеспечением		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 44, 46]	Опрос, реферат
8.54.30	Тема 54. Методы и методика предоставления научной информации Перспективы продолжения научных исследований и научного образования. Структура научного доклада.	2				Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 44, 46]	Проверка конспектов

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Оценка информативного и смыслового значения словесной и наглядной научной информации. Логическая структура и преемственность в курсовых и дипломных студенческих работах							
8.54.31	Тема 54. Методы и методика предоставления научной информации Мультимедийное обеспечение научной информации. Наглядно-теоретическая структура научных докладов и сообщений. Выбор наглядных материалов в соответствии с контекстом научных докладов.		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 44, 46]	Опрос, доклад
8.54.32	Тема 54. Методы и методика предоставления научной информации Информационное сопровождение наглядных средств. Структура и содержание научного доклада. Регламент научного доклада и сообщения. Методика ответа на вопросы слушателей		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 44, 46]	Опрос, доклад
8.54.33- 8.54.34	Тема 54. Методы и методика предоставления научной информации Предварительная оценка содержательной и информационной структуры курсовых и дипломных студенческих работах. Апробация научных докладов на групповых занятиях. Корректировка информационного содержания доклад		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 44, 46]	Опрос, доклад
8.55.35- 8.55.36	Тема 55. Методика защиты результатов курсовой и дипломной работы Последовательность защиты результатов курсовой и дипломной работы. Стиль изложения научного материала, требования к дикции и речи. Предварительная оценка длительности доклада в рамках допущенного регламента. Интонационные особенности речевого содержания научного доклада	2		2		Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 44, 46]	Опрос, проверка конспектов

1	2	3	4	5	6	7	8	9
8.55.37- 8.55.38	Тема 55. Методика защиты результатов курсовой и дипломной работы Предварительная оценка содержания и оформления студенческих научных работ. Апробация научных докладов на учебных занятиях. Окончательный отбор наглядного материала. Требования к оформлению работы. Сопроводительные документы студенческой работы (аннотация, рецензия, аналитическая записка научного руководителя)		4		2	Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 44, 46]	Опрос, проверка конспектов, курсовая работа
8.55.39- 8.55.40	Тема 55. Методика защиты результатов курсовой и дипломной работы Представление предварительных научных докладов по результатам выполнения дипломной работы в рамках учебных групповых занятий		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 44, 46]	Опрос, проверка конспектов, курсовая работа
8.56.41	Тема 56. Требования к подготовке курсовых и дипломных студенческих работ Требования к структуре, содержанию (основной части), оформлению курсовых и дипломных студенческих работ. Методика оценки курсовых и дипломных студенческих работ	2				Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 44, 46]	Опрос, проверка конспектов, курсовая работа
8.56.42- 8.56.43	Тема 56. Требования к подготовке курсовых и дипломных студенческих работ Специфические особенности подбора общих и частных методов исследований. Структура и содержание общей характеристики курсовых и дипломных студенческих работ. Содержание введения, обоснование актуальности исследования. Оформление библиографических ссылок и списка использованных литературных источников.		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 44, 46]	Опрос, проверка конспектов, курсовая работа

1	2	3	4	5	6	7	8	9
IX	Современная система спортивной подготовки в плавании	10	66	8	8			
9.57.44	Тема 57. Цели, задачи и содержание тренировки на различных этапах многолетней подготовки Цели, задачи и содержание тренировки на различных этапах многолетней подготовки: начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранение достижений	2				Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов
9.57.45-9.57.46	Тема 57. Цели, задачи и содержание тренировки на различных этапах многолетней подготовки Продолжительность этапов многолетней подготовки. Характерные средства и методы спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки. Факторы, способствующие продолжительному сохранению высокого спортивного мастерства. Использование внутренировочных и внесоревновательных факторов, повышающих эффективность многолетней подготовки пловцов	2		2		Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов
9.57.47	Тема 57. Цели, задачи и содержание тренировки на различных этапах многолетней подготовки Соотношение средств общей и специальной физической подготовки на различных этапах. Динамика тренировочных нагрузок, общей и специальной работоспособности в многолетнем аспекте. Объективные закономерности многолетнего становления спортивного мастерства и спортивной формы. Этапные показатели специальной работоспособности и подготовленности пловцов-спринтеров, средневики и стайеров		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов

1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.57.48	<p>Тема 57. Цели, задачи и содержание тренировки на различных этапах многолетней подготовки</p> <p>Структура и содержание основных показателей тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Определение основных целей и задач.</p> <p>Последовательность действий тренера при выборе стратегии планирования для спортсменов различной квалификации и специализации. Динамика показателей нагрузки и работоспособности в различных структурных единицах тренировочного процесса</p>		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов
9.57.49	<p>Тема 57. Цели, задачи и содержание тренировки на различных этапах многолетней подготовки</p> <p>Методика определения основных параметров и компонентов тренировочной нагрузки на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Особенности индивидуального и группового планирования. Методика составления индивидуальных планов годичной и многолетней спортивной подготовки для перспективных спортсменов. Техническая, тактическая, физическая, психологическая и интегральная подготовка пловцов различной квалификации</p>		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов
9.58.50-9.58.51	<p>Тема 58. Построение спортивной подготовки пловцов в течение года</p> <p>Двухцикловое, трехцикловое, четырехцикловое планирование спортивной подготовки пловцов. Длительность периодов макроциклов. Периоды спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Основные характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок годичного цикла спортивной подготовки юных и высококвалифицированных пловцов</p>	2		2		Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов, доклад

1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.58.52-9.58.53	Тема 58. Построение спортивной подготовки пловцов в течение года Распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки. Показатели уровня функциональной подготовленности пловцов в зависимости от периодов спортивной подготовки		4		2	Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов, доклад
9.58.54-9.58.55	Тема 58. Построение спортивной подготовки пловцов в течение года Воспитание специальных физических качеств в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Динамика развития двигательных качеств. Особенности спортивной подготовки в подготовительном и соревновательном периодах		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов, доклад
9.59.56-9.59.57	Тема 59. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий с пловцами различной квалификации в многолетнем аспекте Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие. Структура и содержание тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранение достижений	2		2		Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов, реферат
9.59.58-9.59.59	Тема 59. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий с пловцами различной квалификации в многолетнем аспекте Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов, реферат
9.59.60-9.59.64	Тема 59. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий с пловцами различной квалификации в многолетнем аспекте Тенденции к увеличению: суммарного объема		10		2	Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов, реферат

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	тренировочной работы, общего числа тренировочных занятий в микроциклах, количества занятий с ударными нагрузками, количества основных и дополнительных спортивных соревнований, объема восстановительных средств и мероприятий, объемов напряженной мышечной работы.							
9.59.65-9.59.66	Структура и содержание учебно-тренировочных занятий с пловцами различной квалификации в многолетнем аспекте Параметры объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов, реферат
9.60.67-9.60.68	Тема 60. Адаптация, нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке Характеристика и содержание понятий «перенапряжение», «переутомление», «перетренированность». Основы адаптации организма к тренировочным воздействиям различного объема, интенсивности, направленности		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов, реферат
9.60.69-9.60.71	Тема 60. Адаптация, нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке Характеристика срочной (не стабильной) и долговременной (относительно стабильной) адаптации. Признаки и примеры видов адаптации организма в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Характеристика основных физиологических, биохимических и психологических резервов организма		4	2		Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов
9.60.72-9.60.73	Тема 60. Адаптация, нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке Особенности адаптации организма к физическим, психоэмоциональным и интеллектуальным		4		2	Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	нагрузкам. Адаптационные закономерности формирования тренированности и спортивной формы. Адаптационные сдвиги в организме при выполнении циклической работы различной энергетической направленности							
9.60.74-9.60.75	Тема 60. Адаптация, нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке Условия адаптации к упражнениям различного объема и направленности. Объективные закономерности становления спортивного мастерства и спортивной формы		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос
9.60.76	Тема 60. Адаптация, нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке Проблемы утомления и восстановления в тренировочном процессе. Характеристика эффекта суперкомпенсации работоспособности. Адаптация и реадaptация в процессе спортивных тренировок		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос
9.61.77-9.61.78	Тема 61. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней спортивной подготовки Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней подготовки. Динамика объема, интенсивности и процента интенсивной работы на различных этапах многолетней подготовки пловцов	2	2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов
9.61.79-9.61.82	Тема 61. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней спортивной подготовки Возрастная динамика мастерства и объема тренировочной работы пловцов на этапе начальной подготовки		8			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.61.83-9.61.85	Тема 61. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней спортивной подготовки Объем тренировочной работы и соревновательной практики на этапе специализированной базовой подготовки пловца		6		2	Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос
	Всего за 1 семестр	22	130	18	14			
IX	Современная система спортивной подготовки в плавании	8	76	4	4			
9.61.86	Тема 61. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней спортивной подготовки Параметры тренировочной работы и соревновательной практики на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов
9.62.87	Тема 62. Структура и особенности соревновательной деятельности на этапах многолетней подготовки Цель, задачи и характеристика различных видов спортивных соревнований (подготовительных, контрольных, подводящих, дополнительных, отборочных, главных). Структура и особенности соревновательной деятельности в плавании и других водных видах спорта. Компоненты соревновательной деятельности	2				Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 36, 39, 48]	Проверка конспектов
9.62.88-9.62.89	Тема 62. Структура и особенности соревновательной деятельности на этапах многолетней подготовки Система спортивных соревнований в государственной структуре спорта. Взаимосвязь тренировочной и соревновательной деятельности пловца. Особенности соревновательной деятельности пловцов высокого класса		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 36, 39, 48]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.62.90-9.62.91	<p>Тема 62. Структура и особенности соревновательной деятельности на этапах многолетней подготовки</p> <p>Характеристика этапа непосредственной подготовки к соревнованиям.</p> <p>Волнообразность и скачкообразность планирования тренировочных нагрузок; контрастность тренировочных требований в показателях объема и интенсивности нагрузок; моделирование режима и условий предстоящей соревновательной деятельности</p>		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 48]	Опрос, доклад
9.61.92-9.61.93	<p>Тема 62. Структура и особенности соревновательной деятельности на этапах многолетней подготовки</p> <p>Варианты этапа непосредственной подготовки к соревнованиям: базовый и предсоревновательный мезоциклы; контрольно-подготовительный и предсоревновательный мезоциклы.</p> <p>Методика построения непосредственной подготовки к главным соревнованиям.</p> <p>Объем работы. Интенсивность работы. Параметры тренировочных нагрузок</p>		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 48]	Опрос, доклад
9.63.94	<p>Тема 63. Тактика соревновательной деятельности</p> <p>Направления тактического совершенствования пловцов</p>	2				Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 48]	Проверка конспектов
9.63.95-9.63.97	<p>Тема 63. Тактика соревновательной деятельности</p> <p>Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствие с ее спецификой, собственным уровнем физической, технической и психической подготовленности</p>		6			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 48]	Опрос, оценка технической подготовленности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.63.98- 9.63.100	Тема 63. Тактика соревновательной деятельности Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных спортивных соревнованиях. Варианты тактики в практике выступлений пловцов высокого класса		6			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 48]	Опрос, оценка технической подготовленности
9.64.101 - 9.64.102	Тема 64. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах Цели и задачи организации тренировки в макроциклах (МаЦ). Типы тренировочных МаЦ, их характеристика, структура, содержание. Периодизация годового МаЦ у пловцов и спортсменов в других водных видах спорта.	2		2		Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос, проверка конспектов
9.64.103 - 9.64.104	Тема 64. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах Определение задач и формирование критериев управления в периодах годового МаЦ. Перечень параметров нагрузки для включения в годовой план-график пловцов различного уровня подготовленности. Виды, характеристика и содержание элементов системы контроля педагогического процесса и динамики работоспособности в годовом МаЦ		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос, проверка конспектов
9.64.105	Тема 64. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах Характеристика и содержание различных вариантов годового планирования. Целевая концепция построения тренировочного процесса в макроциклах подготовки в плавании и других водных видах спорта. Виды и общая структура макроциклов. Периодизация годовых макроциклов		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос, проверка конспектов

1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.64.106	Тема 64. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах Варианты планирования макроциклов. Соотношение суммарного и общего объема тренировочной работы в макроциклах подготовки пловцов различной квалификации		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос
9.64.107	Тема 64. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах Структура общего и парциальных объемов плавания. Примерное распределение объемов средств различных видов подготовки в макроциклах. Примеры распределения тренировочных средств и динамика нагрузки сильнейших пловцов республики и мира		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос
9.65.108 - 9.65.109	Тема 65. Методика построения занятий в микроциклах и мезоциклах Методические и организационные концепции построения микроциклов и мезоциклов различных типов	2		2		Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Проверка конспектов, реферат
9.65.110 - 9.65.112	Тема 65. Методика построения занятий в микроциклах и мезоциклах Общие основы чередования учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузкам.		6		2	Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос, реферат
9.65.113 - 9.65.115	Тема 65. Методика построения занятий в микроциклах и мезоциклах Определение перспективного предполагаемого тренировочного эффекта. Предполагаемый и реальный тренировочный эффект как фактор коррекции тренировочного процесса		6			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос, реферат
9.65.116 - 9.65.118	Тема 65. Методика построения занятий в микроциклах и мезоциклах Структура тренировочных микроциклов и мезоциклов в подготовке пловцов различной		6			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос, реферат

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	квалификации							
9.66.119 - 9.66.122	Тема 66. Построение программ тренировочных занятий спринтеров, стайеров на различных этапах и периодах спортивной подготовки Общие основы построения программ тренировочных занятий. Сочетание занятий избирательной и комплексной направленности в тренировочном процессе на различных этапах спортивной подготовки. Программы тренировок спринтеров		8		2	Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос, проверка конспектов
9.66.123 - 9.66.126	Тема 66. Построение программ тренировочных занятий спринтеров, стайеров на различных этапах и периодах спортивной подготовки Программы тренировок пловцов, специализирующихся на средние дистанции. Направленность тренировочных занятий (избирательная, комплексная). Рациональная последовательность применения средств тренировки и соотношение этих средств		8			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос
9.66.127 - 9.66.129	Тема 66. Построение программ тренировочных занятий спринтеров, стайеров на различных этапах и периодах спортивной подготовки Программы тренировок стайеров. Направленность тренировочных занятий (избирательная, комплексная). Рациональная последовательность применения средств тренировки и соотношение этих средств		6			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос
Х	Медико-биологическое и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	4	30	6	2			
10.67.130 - 10.67.131	Тема 67. Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной тренировки Система комплексного контроля за ходом тренировки. Задачи, решаемые с помощью медико-	2		2		Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 15, 21, 22, 25, 32, 39, 41, 44]	Проверка конспектов

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	биологических и психических методов исследования. Этапные, текущие и оперативные обследования пловцов							
10.67.132 - 10.67.133	Тема 67. Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной тренировки Принципы организации комплексного контроля за подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Выбор методов исследования, частота и условия их проведения, трактовка полученных данных		4		2	Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 15, 21, 22, 25, 32, 39, 41, 44]	Опрос
10.67.134 - 10.67.135	Тема 67. Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной тренировки Система врачебно-педагогических наблюдений. Пробы с повторными и дополнительными нагрузками. Специфические тесты в диагностике функциональной готовности пловцов		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 15, 21, 22, 25, 32, 39, 41, 44]	Опрос
10.67.136 - 10.67.137	Тема 67. Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной тренировки Методы контроля за уровнем психической напряженности в тренировках с различной физической нагрузкой. Приемы снятия или снижения физического или психического утомления после напряженных тренировочных занятий		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 15, 21, 22, 25, 32, 39, 41, 44]	Опрос
10.68.138 - 10.68.139	Тема 68. Средства восстановления и стимуляции работоспособности пловцов. Питание пловцов в различные периоды годичной спортивной подготовки Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Фармакологическое обеспечение стимуляции работоспособности и восстановительных процедур	2		2		Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 15, 21, 22, 25, 32, 39, 41, 44]	Проверка конспектов, доклад

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10.68.140	<p>Тема 68. Средства восстановления и стимуляции работоспособности пловцов Питание пловцов в различные периоды годичной спортивной подготовки</p> <p>Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами.</p>		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 15, 21, 22, 25, 32, 39, 41, 44]	Опрос
10.68.141 - 10.68.142	<p>Тема 68. Средства восстановления и стимуляции работоспособности пловцов. Питание пловцов в различные периоды годичной спортивной подготовки</p> <p>Тенденции к срочному устранению явлений утомления после нагрузок. Избирательное восстановление органов и систем, испытывающих наибольшую мобилизацию в работе. Предварительная стимуляция работоспособности перед тренировочными и соревновательными нагрузками</p>		4			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 15, 21, 22, 25, 32, 39, 41, 44]	Опрос
10.68.143	<p>Тема 68. Средства восстановления и стимуляции работоспособности пловцов. Питание пловцов в различные периоды годичной спортивной подготовки</p> <p>Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки пловцов</p>		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 15, 21, 22, 25, 32, 39, 41, 44]	Опрос
10.68.144	<p>Тема 68. Средства восстановления и стимуляции работоспособности пловцов. Питание пловцов в различные периоды годичной спортивной подготовки</p> <p>Питание пловцов в различные периоды годичной спортивной подготовки. Особенности базового питания стайеров, спринтеров и их питания перед соревнованиями. Особенности питания юных пловцов.</p>		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 15, 21, 22, 25, 32, 39, 41, 44]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Регулирование массы тела и питание. Особенности питания женщин-пловцов							
10.69.145 - 10.69.147	Тема 69. Дополнительные факторы в системе спортивной подготовки. Типичные заболевания и травматизм пловцов Внетренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки. Особенности подготовки в условиях холодного и жаркого климата, других часовых поясов. Тренировка и соревнования в различное время суток. Временная адаптация пловцов после дальних перелетов.		4	2		Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 15, 21, 22, 25, 32, 39, 41, 44]	Опрос, реферат
10.69.148	Тема 69. Дополнительные факторы в системе спортивной подготовки. Типичные заболевания и травматизм пловцов Особенности спортивной подготовки в условиях среднегорья и высокогорья. Особенности реакклиматизации и деадаптации после возвращения в условия равнины. Естественная и искусственная гипоксия в системе спортивной подготовки пловцов. Формы гипоксической спортивной тренировки пловцов		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 15, 21, 22, 25, 32, 39, 41, 44]	Опрос
10.169.14 9	Тема 69. Дополнительные факторы в системе спортивной подготовки. Типичные заболевания и травматизм пловцов Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Болевые ощущения в области плечевого сустава. Болевые ощущения в области коленного сустава. Болезни уха. Заболевания глаз. Бронхоспазм, вызванный физической нагрузкой в плавании		2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 15, 21, 22, 25, 32, 39, 41, 44]	Опрос
	Всего за 2 семестр	12	106	10	6			
	Итого: 318 часов	34	236	28	20			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(заочная форма получения образования, 1-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	Общие основы теории плавания	8	2	6		10			
1.1.1	Тема 1. Ведение в специальность Предмет, содержание и задачи учебной дисциплины. Система подготовки тренера-преподавателя по плаванию и учителя физической культуры. Краткая характеристика основных разделов и тем учебной дисциплины. Организация изучения учебной дисциплины, права и обязанности студентов при изучении учебной дисциплины. Характеристика видов занятий. Режим учебной, спортивной, научной и общественной деятельности студентов.		2				Учебно-методический комплекс, презентация, плакаты	[1, 15, 18, 55]	Проверка конспектов
1.3.2	Тема 3. Правила безопасного поведения на занятиях плаванием в искусственных бассейнах и на открытых водоемах Правила безопасного поведения на занятиях в искусственных бассейнах и на открытых водоемах. Требования к комплектованию учебных групп и организации занимающихся. Документация учета посещаемости и содержания занятий. Требования, предъявляемые к правилам безопасности и охране труда в процессе учебной, тренировочной и			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[2, 10, 17]	Проверка конспектов, опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	оздоровительной работы								
1.7.3	Тема 7. Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию, виды спортивных соревнований, система оценки и зачетов. Организация подготовки спортивных соревнований с различным контингентом			2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[14, 15, 18, 24]	Опрос
1.7.4	Тема 7. Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию Подготовка и оформление необходимой для спортивных соревнований документации. Порядок работы и взаимодействия судей. Организация работы и взаимодействия судей по плаванию			2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[14, 15, 18, 24]	Опрос
II	Техника плавания	12		12		44			
2.8.5	Тема 8. Основы гидростатики и гидродинамики. Биомеханика плавательных движений Основы гидростатики и гидродинамики в плавании. Основные характеристики движений пловца. Биомеханика гребковых движений. Кинематические и динамические характеристики движений пловца в различных способах плавания. Положение тела пловца в воде и силы гидродинамического сопротивления. Силы, действующие на тело пловца. Классификация сил действующих на тело пловца. Создание движущей силы. Траектория и ориентация рабочих звеньев во время гребка. Механизм гребковых движений рук. Фазовая структура движений в плавании			2			Учебно-методический комплекс	[1, 5, 6, 18, 24]	Проверка конспектов, опрос
2.9.6	Тема 9. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов Техника плавания спортивными способами плавания (кроль на груди, кроль на спине): положение тела и дыхание, техника движений руками и дыхание, техника движений ногами, общее согласование			2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 6, 16, 18, 24]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	движений рук, ног, туловища и дыхания								
2.9.7	Тема 9. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов Техника плавания спортивными способами плавания (брасс, баттерфляй): положение тела и дыхание, техника движений руками и дыхание, техника движений ногами, общее согласование движений рук, ног, туловища и дыхания			2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 6, 16, 18, 24]	Проверка конспектов, опрос
2.9.8	Тема 9. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов Техника старта при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем: с захватом руками за тумбочку (греб-старт), легкоатлетический старт. Техника старта при плавании кролем на спине. Техника стартов при эстафетном плавании.			2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 6, 16, 18, 24]	Проверка конспектов, опрос
2.9.9	Тема 9. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов Техника поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем. Техника поворотов при комплексном плавании			2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 6, 16, 18, 24]	Проверка конспектов, опрос
2.10.10	Тема 10. Техника прикладного плавания Общая характеристика прикладного плавания, классификация, способы плавания, применяемые в прикладном плавании. Последовательность действий при спасении вплавь. Способы транспортировки. Техника освобождений от захватов и обхватов тонущего. Оказание первой помощи пострадавшему на воде			2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[14, 15, 16, 18, 32]	Опрос
	Итого: 74 часа	20	2	18	-	54			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(заочная форма получения образования, 2-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III	Теория и методика обучения плаванию	12	2	10	-	40			
3.13.1	Тема 13. Реализация дидактических принципов обучения в учебном процессе. Эволюция методики обучения плаванию Характеристика дидактических (педагогических) принципов обучения в плавании и других водных видах спорта. Основы реализации дидактических принципов в реальных условиях учебного процесса по плаванию. Характеристика методик: целостно-раздельная, параллельно-последовательная, комплексная. Эволюция методики обучения плаванию		2				Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 5, 14, 18, 32]	Проверка конспектов
3.16.2	Тема 16. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов Этапы, общая схема и последовательность обучения. Последовательность обучения технике спортивных способов плавания, простейших прыжков в воду, стартов и поворотов. Методика обучения технике спортивных способов плавания кроль на груди, на спине, баттерфляй, брасс. Упражнения для освоения техники плавания на суше и в воде			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 5, 14, 18, 32]	Проверка конспектов, опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.16.3	<p>Тема 16. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов</p> <p>Методика обучения технике стартов и поворотов. Методика анализа эффективности педагогического процесса обучения плаванию. Характеристика педагогических приемов. Методика использования внешних ориентиров.</p> <p>Характеристика общеподготовительных, специально подготовительных упражнений. Формы записи упражнений. Дозировка упражнений. Методика использования экспертных карт педагогических наблюдений</p>			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 5, 14, 18, 32]	Проверка конспектов, опрос
3.17.4	<p>Тема 17. Методика обучения технике прикладных способов плавания и приемам спасания тонущих</p> <p>Методика обучения технике прикладных способов плавания, технике ныряния (в длину, в глубину), приемам спасания тонущих. Последовательность действий при спасании тонущего: вход в воду, подплывание, освобождение от захватов и обхватов, транспортировка, извлечение из воды, первая помощь на берегу (бортике бассейна). Оказание первой помощи пострадавшему на воде</p>			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 5, 8, 9, 16, 22]	Опрос
3.18.5	<p>Тема 18. Методика исправления ошибок и недостатков в технике плавания</p> <p>Классификация, характеристика и содержание ошибок в технике плавания по элементам и в координации спортивными способами плавания. Составление комплексов упражнений на суше и в воде для исправления ошибок в технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов</p>			2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22]	Опрос
3.20.6	<p>Тема 20. Методы и средства совершенствования техники спортивных и прикладных способов плавания</p> <p>Характеристика основных средств и методов</p>			2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<p>совершенствования техники спортивных способов плавания.</p> <p>Характеристика словесных, наглядных, практических средств и методов.</p> <p>Характеристика комплексов упражнений различной педагогической направленности.</p> <p>Упражнения на суше и в воде для совершенствования рациональных вариантов техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй</p>								
IV	Организационно-методическая структура процесса обучения плаванию	6	-	6	-	10			
4.22.7	<p>Тема 22. Организационно-методическая структура процесса обучения на глубокой воде</p> <p>Методы и средства обучения плаванию на глубокой воде. Документация планирования учета и контроля.</p> <p>Составление комплексов упражнений в воде в глубоководном бассейне.</p> <p>Требования к страховке занимающихся. Место расположения преподавателя в бассейне.</p> <p>Инвентарь, оборудование и спасательные средства.</p> <p>Составление учебных, рабочих программ организации и проведения занятий на глубокой воде</p>			2			Учебно-методический комплекс, плакаты, презентация	[1, 5, 14, 18, 32, 50, 52, 56]	Проверка конспектов, опрос
4.23.8	<p>Тема 23. Методика организации и проведения учебно-тренировочного занятия по плаванию</p> <p>Методика составления планов-конспектов уроков по обучению и совершенствованию техники.</p> <p>Методика определения общей и моторной плотности занятий.</p> <p>Методика исследования динамики частоты сердечных сокращений занимающихся в процессе занятия.</p> <p>Методика протоколирования результатов оценки эффективности обучения и совершенствования техники</p>			2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.25.9	<p>Тема 25. Программно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях</p> <p>Цель, задачи и требования к программно-методическому обеспечению учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищах олимпийского резерва. Характеристика и требования к содержанию программ для различных учреждений. Структура и содержание положений о ДЮСШ и СДЮШОР. Характеристика документации планирования и регламентации работы</p>			2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22, 48]	Реферат
VIII	Основы научной деятельности	2	-	2	-	10			
8.52.10	<p>Тема 52. Задачи и организация научно-исследовательской работы (НИР) и учебно-исследовательской работы студентов (УИРС)</p> <p>Значение учебно-исследовательской работы студентов в образовательном процессе. Организация научной работы студентов по плаванию и другим водным видам спорта: ознакомление с тематикой исследований, изучение специфических методов исследования, выполнение курсовых работ экспериментального характера; участие в работе студенческих научных кружков, семинарах и конференциях кафедры, изучение научно-методической литературы, её анализ. Ознакомление с тематикой курсовых</p>			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 8, 11, 12, 25, 46]	Опрос
	Итого: 80 часов	20	2	18		60			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(заочная форма получения образования, 3-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II	Техника плавания	2	-	2	-	4			
2.11.1	Тема 11. Характеристика средств обучения плаванию Составление комплексов общеразвивающих, подготовительных, подводящих, имитационных и специальных физических упражнений для обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 3, 6, 14, 23, 32]	Проверка конспектов, опрос
III	Теория и методика обучения плаванию	8	-	8	-	10			
3.14.2	Тема 14. Инновационные технологии в методике обучения плаванию Цели, задачи и содержание реализации инновационных технологий в спортивной педагогике, в методике обучения плавания. Научно-методическое обеспечение учебного и тренировочного процессов с использованием средств инновационных технологий. Перспективы реализации в учебном и тренировочном процессе компьютерных технологий и интернет-ресурсов. Современные инновационные технологии обеспечения и сопровождения тренировочного			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 5, 14, 18, 32]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	процесса в плавании и других водных видах спорта								
3.18.3	Тема 18. Методика исправления ошибок и недостатков в технике плавания Составление комплексов упражнений на суше и в воде для исправления ошибок в технике прикладных, спортивных способов плавания, стартов и поворотов			2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22]	Опрос
3.19.4	Тема 19. Особенности методики обучения плаванию взрослых Особенности методики обучения плаванию взрослых. Возрастные особенности формирования навыка плавания. Учет уровня физической подготовленности, состояния здоровья, ограничения в нагрузке. Использование спортивного оборудования и инвентаря в обучении плаванию взрослых			2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 14, 16]	Опрос
3.20.5	Тема 20. Методы и средства совершенствования техники спортивных и прикладных способов плавания Упражнения для освоения техники плавания спортивными способами плавания на коротких, средних и длинных дистанциях. Упражнения для освоения и совершенствования техники выполнения рациональных вариантов стартов и поворотов при плавании спортивными способами. Инвентарь и оборудование, используемые в процессе совершенствования техники плавания			2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы	[1, 5, 8, 9, 16, 22]	Опрос
VI	Спортивный отбор в плавании	4	2	2	-	6			
6.34.6	Тема 34. Характеристика этапов спортивного отбора и ориентации пловцов Спортивный отбор и ориентация пловцов в системе многолетней спортивной подготовки. Связь спортивного отбора и ориентации с этапами многолетней спортивной подготовки. Теоретические		2				Учебно-методический комплекс	[1, 4, 12, 16, 25, 31, 41, 48]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	предпосылки и обоснование спортивного отбора и ориентации. Общая характеристика и прогностическая значимость физического развития и особенностей телосложения пловцов								
6.34.7	Тема 34. Характеристика этапов спортивного отбора и ориентации пловцов Спортивный отбор и ориентация на различных этапах многолетней тренировочной деятельности (первичный, предварительный, промежуточный, основной, заключительный). Особенности спортивного отбора в группы начальной подготовки по плаванию. Спортивный отбор для перевода в группы последующего года обучения. Спортивный отбор в сборные команды. Комплектование команды для участия в спортивных соревнованиях			2			Учебно-методический комплекс	[1, 4, 12, 16, 25, 31, 41, 48]	Опрос
IV	Организационно-методическая структура процесса обучения плаванию	6	-	6	-	4			Опрос
4.28.8	Тема 28. Структура и содержание занятий в группах спортивного совершенствования (ГСС) Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в ГСС первого, второго и свыше двух лет обучения. Основные задачи спортивной подготовки. Возможные варианты планирования и распределения материала программы в годичном макроцикле. Типовые программы учебно-тренировочных занятий для различных периодов и этапов спортивной подготовки			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 14, 22, 31, 48]	Проверка конспектов, опрос
4.29.9	Тема 29. Структура и содержание занятий в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ) Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в ГВСМ первого, второго, третьего и свыше трех лет годов			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 14, 22, 31, 48]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	обучения. Основные задачи спортивной подготовки. Возможные варианты планирования и распределения материала программы в годичном макроцикле. Типовые программы учебно-тренировочных занятий для различных периодов и этапов спортивной подготовки.								
4.30.10	Тема 30. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов Этапы организации учебно-тренировочных сборов по плаванию и других водных видов спорта. Руководство учебно-тренировочными сборами. Планирование учебно-тренировочных сборов. Смета расходов. Финансирование учебно-тренировочных сборов. Питание. Учебная документация учебно-тренировочного сбора. Отчет о проведении учебно-тренировочного сбора. Расчет на теоретические и практические занятия. Распорядок дня. Особенности методики тренировок на учебно-тренировочных сборах			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 14, 22, 31, 48]	Опрос
V	Педагогическое мастерство тренера	6	-	6	-	6			
5.31.11	Тема 31. Структура педагогического мастерства тренера Основы профессиональной адаптации тренера. Факторы, влияющие на выбор средств и методов управляющих воздействий тренеров на учеников. Тренер как воспитатель. Научно-исследовательская работа тренера. Общая и специальная профессиональная состоятельность тренера. Коммерческие и предпринимательские аспекты в деятельности тренера			2			Учебно-методический комплекс	[1, 14, 16, 18, 31, 32]	Опрос
5.31.12	Тема 31. Структура педагогического мастерства тренера Тренер как организатор учебно-тренировочного процесса. Объекты управленческого влияния			2			Учебно-методический комплекс	[1, 14, 16, 18, 31, 32]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	тренера. Роль тренера спортивного коллектива в идеологическом и нравственном воспитании учеников. Комплекс идеологических навыков и умений тренера, необходимых для качественного и эффективного решения педагогических задач								
5.33.13	Тема 33. Формирование навыков профессиональной подготовленности тренера. Совершенствование навыков судейства спортивных соревнований Проведение занятий в целом или их частей по заданию преподавателя с последующим анализом профессиональной подготовленности студента			2			Учебно-методический комплекс	[1, 14, 16, 18, 24, 31, 32]	Опрос
VII	Основы теории и методики спортивной тренировки в плавании	22	2	20	-	50			
7.37.14	Тема 37 Цель, задачи и основы управления спортивной тренировкой Цель, задачи и основы управления спортивной тренировкой. Методика управления процессом спортивного совершенствования. Компоненты управления и их значение. Характеристика спортивного прогнозирования, моделирования, планирования контроля (учета) и коррекции. Значение спортивного прогнозирования, моделирования и учета для достижения высоких спортивных результатов. Коррекция учебно-тренировочных планов		2				Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 12, 15, 18, 21, 26, 41, 45]	Опрос
7.41.15	Тема 41. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь Характеристика видов спортивной подготовки пловца. Спортивная подготовка пловцов как единый процесс овладения ее видами: технической, физической, психологической, тактической и теоретической			2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 21, 26, 28, 39, 40, 41, 45]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.41.16	<p>Тема 41. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь</p> <p>Цель, задачи и содержание физической подготовки. Физические качества, определяющие успешность специализации в плавании. Характеристика и содержание понятий «Сила и силовые способности», «Быстрота и скоростные способности», «Гибкость и подвижность в суставах», «Выносливость и ее разновидности», «Координационные способности». Факторы, определяющие уровень развития физических качеств и функциональных возможностей. Значение физических качеств для представителей различных водных видов спорта. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Понятие о физической подготовке и подготовленности пловца</p>			2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 21, 26, 28, 39, 40, 41, 45]	Опрос
7.41.17	<p>Тема 41. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь</p> <p>Цель, задачи и содержание технической подготовки. Структура процесса технической подготовки. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле. Средства и методы технической подготовки в плавании, применение технических средств и специальной аппаратуры. Контроль уровня технической подготовленности</p>			2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 21, 26, 28, 39, 40, 41, 45]	Опрос
7.41.18	<p>Тема 41. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь</p> <p>Цель и задачи психологической подготовки в плавании. Направления психологической подготовки: общая и специальная психологическая подготовка.</p> <p>Общая психологическая подготовка: повышение уровня психических качеств, способствующих овладению мастерством, развитие воли и</p>			2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 21, 26, 28, 39, 40, 41, 45]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	способности к проявлению максимальных волевых усилий; формирование необходимых личностных свойств и устойчивого интереса к спортивному совершенствованию								
7.41.19	<p>Тема 41. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь</p> <p>Тактическая подготовка пловца. Роль и значение тактической подготовки в плавании. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.</p> <p>Тактическая подготовка к спортивным соревнованиям по плаванию с учетом уровня своей подготовленности, других факторов, определяющих тактику соревновательной деятельности</p>			2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 21, 26, 28, 39, 40, 41, 45]	Опрос
7.42.20	<p>Тема 42. Методика направленного развития силовых способностей (качеств) пловца</p> <p>Характеристика силы и ее разновидностей. Критерии оценки уровня силовой подготовленности (педагогические, физиологические, медицинские, психологические).</p> <p>Структура силовой подготовленности пловцов-спринтеров и стайеров.</p> <p>Средства и методы развития силовых способностей у пловцов различной квалификации и специализации</p>			2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 20, 28, 33, 35, 39, 40, 43, 49]	Опрос
7.43.21	<p>Тема 43. Методика направленного развития скоростных способностей (качеств) пловца</p> <p>Характеристика и виды скоростных способностей. Формы проявления скоростных способностей пловцов-спринтеров и стайеров.</p> <p>Средства и методы направленного развития скоростных способностей пловцов различной квалификации и специализации. Возрастные особенности развития скоростных способностей</p>			2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 35, 38, 39, 40, 49]	Проверка конспектов, опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.44.22	<p>Тема 44. Методика направленного развития выносливости пловца</p> <p>Характеристика выносливости и ее разновидностей. Общая и специальная выносливость. Структура выносливости пловцов-спринтеров и стайеров. Возрастные особенности развития выносливости пловцов.</p> <p>Средства и методы направленного развития выносливости у пловцов различной квалификации и специализации</p>			2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[12, 13, 19, 20, 35, 40, 49]	Опрос
7.45.23	<p>Тема 45. Методика направленного развития гибкости пловца</p> <p>Виды гибкости и их характеристика. Факторы, определяющие проявления гибкости. Виды упражнений для развития гибкости. Требования к нагрузке при развитии подвижности в суставах (характер и чередование упражнений, количество повторений, темп движений, величина отягощений, интервалы отдыха). Возрастные особенности проявления гибкости пловцов.</p> <p>Средства и методы направленного развития гибкости у пловцов различной квалификации и специализации</p>			2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[11, 14, 16, 21, 31, 38, 39, 42, 46]	Опрос
7.46.24	<p>Тема 46. Методика направленного развития координационных способностей пловца</p> <p>Виды координационных способностей и их характеристика. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений.</p> <p>Способность к сохранению устойчивости позы (равновесия). Чувство ритма.</p> <p>Способность к ориентированию в пространстве.</p> <p>Способность к произвольному расслаблению мышц.</p> <p>Координированность движений.</p> <p>Средства и методы направленного развития</p>			2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[11, 14, 16, 30, 32, 38, 43, 46]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	координационных способностей пловцов различной квалификации и специализации								
VIII	Основы научной деятельности	4	-	4	-	10			
8.51.25	<p>Тема 51. Проблемы и перспективы развития научных исследований по плаванию и водным видам спорта в стране и за рубежом</p> <p>Обзор научных исследований в плавании и других водных видах спорта.</p> <p>Состояние научных исследований в стране и за рубежом.</p> <p>Структура и содержание работы научно-методических и учебно-практических комплексов.</p> <p>Взаимосвязь теории с практикой.</p> <p>Основные методы исследований, используемые в спорте</p>			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[4, 5, 21, 25, 27, 44, 46]	Проверка конспектов
8.56.26	<p>Тема 56. Требования к подготовке курсовых и дипломных студенческих работ</p> <p>Структура и содержание общей характеристики научной работы. Изучение информативности методик.</p> <p>Подбор и изучение методик, соответствующих цели и задачам исследования. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры.</p> <p>Виды получаемой информации (графическая, цифровая), методы ее обработки.</p> <p>Ведение протоколов (дневников исследований).</p> <p>Определение методов и методик исследований по тематике дипломной работы.</p> <p>Выбор темы курсовых и дипломных студенческих работ.</p> <p>Определение научных руководителей курсовых и дипломных студенческих работ.</p> <p>Распределение студентов по научным руководителям</p>			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 8, 11, 12, 25, 46]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
XI	Организационная деятельность спортивно-оздоровительных лагерей	6	-	6	-	10			
11.75.27	<p>Тема 75. Нормативно правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей</p> <p>Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей.</p> <p>Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.</p> <p>Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей.</p> <p>Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере.</p> <p>Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.</p> <p>Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.</p> <p>Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся</p>			2			Учебно-методический комплекс	[17, 37, 47, 51, 56, 57]	Проверка конспектов, опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.77.28	<p>Тема 77. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря</p> <p>Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования. Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.</p> <p>Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря.</p> <p>Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря</p>			2			Учебно-методический комплекс	[17, 37, 47, 51, 56, 57]	Проверка конспектов, опрос
11.78.29	<p>Тема 78. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере</p> <p>Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере.</p> <p>Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.</p> <p>Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-</p>			2			Учебно-методический комплекс	[17, 37, 47, 51, 56, 57]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия								
	Итого: 158 часов	58	4	54	-	100			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(заочная форма получения образования, 4-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
V	Педагогическое мастерство тренера	4	-	4	-	20			
5.31.1	Тема 31. Структура педагогического мастерства тренера Содержание и характеристика педагогических способностей, умений и навыков тренера по плаванию. Роль тренера спортивного коллектива в идеологическом и нравственном воспитании учеников. Комплекс идеологических навыков и умений тренера, необходимых для качественного и эффективного решения педагогических задач			2			Учебно-методический комплекс	[1, 14, 16, 18, 31, 32]	Проверка конспектов, опрос
5.33.2	Тема 33. Формирование навыков профессиональной подготовленности тренера. Совершенствование навыков судейства спортивных соревнований Проведение занятий в целом по заданию преподавателя с последующим анализом профессиональной подготовленности студента			2			Учебно-методический комплекс	[1, 14, 16, 18, 31, 32]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VII	Основы теории и методики спортивной тренировки в плавании	16	2	14	-	50			
7.38.3	Тема 38. Закономерности и принципы спортивной тренировки Закономерности и современные тенденции планирования спортивной тренировки. Основные принципы и закономерности спортивной тренировки в группах спортсменов различного уровня квалификации. Направленность к высшим достижениям, необходимость углубленной специализации. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Тенденция постепенности увеличения нагрузки и стремление к максимальным нагрузкам. Волнообразность и вариативность нагрузок. Цикличность тренировочного процесса		2				Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 12, 15, 18, 21, 26, 41, 45]	Опрос
7.39.4	Тема 39. Средства, методы и компоненты спортивной тренировки Определение понятий «средство» и «метод». Характеристика и содержание словесных, наглядных и практических методов спортивной тренировки			2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 12, 15, 18, 21, 26, 41, 45]	Опрос
7.39.5	Тема 39. Средства, методы и компоненты спортивной тренировки Основные средства, методы и компоненты спортивной тренировки. Суммарные объемы нагрузки, общие и парциальные объемы плавания, интенсивность нагрузки. Классификация и характеристика тренировочных воздействий			2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 12, 15, 18, 21, 26, 41, 45]	Опрос
7.40.6	Тема 40. Структура и содержание общей и специальной подготовки пловца Структура и содержание общей и специальной			2			Учебно-методический комплекс,	[1, 12, 15, 18, 21, 26,	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	подготовки пловца. Порядок взаимосвязи и соотношения различных сторон спортивной подготовки. Соотношение параметров тренировочной и соревновательной нагрузок						интерактивная доска	39, 40, 41, 45]	
7.47.7	Тема 47. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения синхронному плаванию История развития синхронного плавания. Требования к технике исполнения в синхронном плавании: правильность выполнения, синхронность, сложность. Техническая программа. Произвольная программа. Артистизм. Организационно-методические принципы проведения учебно-тренировочных занятий			2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 14, 15, 18, 32]	Опрос
7.48.8	Тема 48. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения водному поло История развития водного поло. Основы техники и тактики водного поло. Техника и методика обучения способам передвижения, специальным приемам плавания, приемов нападения, приемам защиты, владения мячом			2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 14, 15, 18, 32]	Проверка конспектов
7.49.9	Тема 49. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения подводному плаванию История развития подводного плавания. Скоростные виды подводного плавания. Основы техники подводного плавания. Организационно-методические принципы проведения учебно-тренировочных занятий			2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 14, 15, 18, 32]	Проверка конспектов, опрос
7.50.10	Тема 50. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения прыжкам в воду Прыжки в воду как вид спорта. История развития прыжков в воду. Классификация видов и характеристика прыжков в воду. Основы техники выполнения учебных и спортивных прыжков в воду: подготовительные движения, толчок, полет в			2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 14, 15, 18, 32]	Проверка конспектов, опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	воздухе, вход в воду, движения в воде. Методика обучения прыжкам в воду								
VIII	Основы научной деятельности	4	-	4	-	20			
8.53.11	Тема 53. Требования к процедуре тестирований и обработке результатов исследования Методы исследования отдельных компонентов тренировочной и соревновательной деятельности в плавании. Апробация методик исследования в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ и учебном процессе. Способы, средства и методы срочной и долгосрочной коррекции учебно-тренировочного процесса в плавании			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 46]	Опрос
8.56.12	Тема 56. Требования к подготовке курсовых и дипломных студенческих работ Требования к структуре, содержанию (основной части), оформлению курсовых и дипломных студенческих работ. Методика оценки курсовых и дипломных студенческих работ			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 44, 46]	Опрос, проверка конспектов
IX	Современная система спортивной подготовки в плавании	26	4	22	-	80			
9.57.13	Тема 57. Цели, задачи и содержание тренировки на различных этапах многолетней подготовки Цели, задачи и содержание тренировки на различных этапах многолетней подготовки: начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранение достижений		2				Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов
9.57.14	Тема 57. Цели, задачи и содержание тренировки на различных этапах многолетней подготовки Соотношение средств общей и специальной физической подготовки на различных этапах.			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25,	Опрос, проверка конспектов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Динамика тренировочных нагрузок, общей и специальной работоспособности в многолетнем аспекте. Объективные закономерности многолетнего становления спортивного мастерства и спортивной формы. Этапные показатели специальной работоспособности и подготовленности пловцов-спринтеров, средневики и стайеров							36, 39, 48]	
9.58.15	Тема 58. Построение спортивной подготовки пловцов в течение года Двухцикловое, трехцикловое, четырехцикловое планирование спортивной подготовки пловцов. Длительность периодов макроциклов. Периоды спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Основные характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок годичного цикла спортивной подготовки юных и высококвалифицированных пловцов		2				Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов
9.58.16	Тема 58. Построение спортивной подготовки пловцов в течение года Распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки. Показатели уровня функциональной подготовленности пловцов в зависимости от периодов спортивной подготовки			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос
9.60.17	Тема 60. Адаптация, нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке Характеристика и содержание понятий «перенапряжение», «переутомление», «перетренированность». Основы адаптации организма к тренировочным воздействиям различного объема, интенсивности, направленности			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.60.18	Тема 60. Адаптация, нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке Особенности адаптации организма к физическим, психоэмоциональным и интеллектуальным нагрузкам. Адаптационные закономерности формирования тренированности и спортивной формы. Адаптационные сдвиги в организме при выполнении циклической работы различной энергетической направленности			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос
9.60.19	Тема 60. Адаптация, нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке Проблемы утомления и восстановления в тренировочном процессе. Характеристика эффекта суперкомпенсации работоспособности. Адаптация и реадаптация в процессе спортивных тренировок			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос
9.61.20	Тема 61. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней спортивной подготовки Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней подготовки. Динамика объема, интенсивности и процента интенсивной работы на различных этапах многолетней подготовки пловцов			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос
9.61.21	Тема 61. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней спортивной подготовки Возрастная динамика мастерства и объема тренировочной работы пловцов на этапе начальной подготовки. Объем тренировочной работы и соревновательной практики на этапе специализированной базовой подготовки пловца			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.61.22	Тема 61. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней спортивной подготовки Параметры тренировочной работы и соревновательной практики на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 48]	Опрос
9.62.23	Тема 62. Структура и особенности соревновательной деятельности на этапах многолетней подготовки Цель, задачи и характеристика различных видов спортивных соревнований (подготовительных, контрольных, подводящих, дополнительных, отборочных, главных). Структура и особенности соревновательной деятельности в плавании и других водных видах спорта. Компоненты соревновательной деятельности			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 48]	Опрос
9.62.24	Тема 62. Структура и особенности соревновательной деятельности на этапах многолетней подготовки Характеристика этапа непосредственной подготовки к соревнованиям. Волнообразность и скачкообразность планирования тренировочных нагрузок; контрастность тренировочных требований в показателях объема и интенсивности нагрузок; моделирование режима и условий предстоящей соревновательной деятельности			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 48]	Опрос
9.61.25	Тема 62. Структура и особенности соревновательной деятельности на этапах многолетней подготовки Варианты этапа непосредственной подготовки к соревнованиям: базовый и предсоревновательный мезоциклы; контрольно-подготовительный и предсоревновательный мезоциклы. Методика			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 48]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	построения непосредственной подготовки к главным соревнованиям. Объем работы. Интенсивность работы. Параметры тренировочных нагрузок								
Х	Медико-биологическое и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	4	-	4	-	22			
10.67.26	Тема 67. Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной тренировки Система комплексного контроля за ходом тренировки. Задачи, решаемые с помощью медико-биологических и психических методов исследования. Этапные, текущие и оперативные обследования пловцов. Выбор методов исследования, частота и условия их проведения, трактовка полученных данных			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 15, 21, 22, 25, 32, 39, 41, 44]	Проверка конспектов
10.68.27	Тема 68. Средства восстановления и стимуляции работоспособности пловцов. Питание пловцов в различные периоды годичной спортивной подготовки Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Фармакологическое обеспечение стимуляции работоспособности и восстановительных процедур. Питание пловцов в различные периоды годичной спортивной подготовки.			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 15, 21, 22, 25, 32, 39, 41, 44]	Проверка конспектов
	Итого: 246 часов	54	6	48	-	192			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(заочная форма получения образования, 5-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	Общие основы теории плавания	4	-	4	-				
1.4.1	Тема 4. Актуальные вопросы развития плавания и водных видов спорта Состояние и перспективы развития европейского и мирового плавания. Итоги выступлений белорусских пловцов и представителей других водных видов спорта на международных спортивных соревнованиях. Современные тенденции организации учебно-тренировочного процесса. Инновационные технологии обеспечения тренировки квалифицированных спортсменов			2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы с официальных спортивных соревнований, презентация	[12, 21,23, 25, 26]	Опрос
1.7.2	Тема 7. Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию, виды спортивных соревнований. Организация подготовки спортивных соревнований с различным контингентом. Подготовка и оформление необходимой для спортивных соревнований документации. Порядок работы и взаимодействия судей. Организация			2			Учебно-методический комплекс, видеоматериалы с официальных спортивных соревнований, презентация	[1, 15, 16, 24]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	работы и взаимодействия судей по плаванию. Организация работы судей на спортивных соревнованиях по плаванию. Проведение спортивных соревнований в учебной группе								
VI	Спортивный отбор в плавании	6	-	6	-				
6.35.3	Тема 35. Определение модельных характеристик, прогнозирование спортивных результатов Определение модельных характеристик (особенности телосложения, уровень работоспособности, подвижность в суставах, силовая подготовленность, возрастная динамика спортивного результата). Влияние наследственности на достижение высшего спортивного мастерства			2			Учебно-методический комплекс	[1, 4, 12, 16, 25, 31, 41, 48]	Проверка конспектов, опрос
6.36.4	Тема 36. Критерии и методика спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки Методика спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки. Методы определения уровня общей физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки. Тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень общей физической подготовленности. Диагностика и оценка физических качеств. Методы определения уровня специальной физической подготовленности. Тесты, контрольные упражнения и критерии для определения уровня специальной физической подготовленности			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 18, 21, 39, 41, 46]	Проверка конспектов
6.36.5	Тема 36. Критерии и методика спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки Практическое овладение методиками тестирования.			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 18, 21, 39, 41, 46]	Проверка конспектов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Тесты, контрольные упражнения и критерии для определения уровня специальной физической подготовленности. Тесты, контрольные упражнения и критерии для определения уровня общей физической подготовленности. Критерии специальной технической подготовленности и тестирование уровня специальной технической подготовленности для спортсменов различной квалификации								
V	Педагогическое мастерство тренера	4	-	4	-				
5.33.6	Тема 33. Формирование навыков профессиональной подготовленности тренера. Совершенствование навыков судейства спортивных соревнований Проведение занятий в целом по заданию преподавателя с последующим анализом профессиональной подготовленности студента.			2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 11, 14, 15, 31, 36]	Проверка конспектов, опрос
5.33.7	Тема 33. Формирование навыков профессиональной подготовленности тренера. Совершенствование навыков судейства спортивных соревнований Проведение соревнований внутри группы по заданию преподавателя с последующим анализом профессиональной подготовленности студента			2			Учебно-методический комплекс, интерактивная доска	[1, 11, 14, 15, 31, 36]	Проверка конспектов, опрос
VIII	Основы научной деятельности	6	2	4	-				
8.51.8	Тема 51. Проблемы и перспективы развития научных исследований по плаванию и водным видам спорта в стране и за рубежом Обзор научных исследований в плавании и других водных видах спорта. Состояние научных исследований в стране и за рубежом. Взаимосвязь теории с практикой. Основные методы исследований, используемые в спорте. Систематизация, обработка и интерпретация		2				Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 46]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	результатов исследований.								
8.54.9	Тема 54. Методы и методика предоставления научной информации Перспективы продолжения научных исследований и научного образования. Структура научного доклада. Оценка информативного и смыслового значения словесной и наглядной научной информации. Логическая структура и преемственность в курсовых и дипломных студенческих работах			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 44, 46]	Проверка конспектов
8.55.10	Тема 55. Методика защиты результатов курсовой и дипломной работы Предварительная оценка содержания и оформления студенческих научных работ. Апробация научных докладов на учебных занятиях. Окончательный отбор наглядного материала. Требования к оформлению работы. Сопроводительные документы студенческой работы (аннотация, рецензия, аналитическая записка научного руководителя)			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[8, 12, 18, 22, 23, 25, 36, 39, 44, 46]	Опрос, проверка конспектов
IX	Современная система спортивной подготовки в плавании	30	2	28	-				
9.59.11	Тема 59. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий с пловцами различной квалификации в многолетнем аспекте Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие. Структура и содержание тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранение достижений		2				Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.59.12	<p>Тема 59. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий с пловцами различной квалификации в многолетнем аспекте</p> <p>Параметры объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки. Тенденции к увеличению: суммарного объема тренировочной работы, общего числа тренировочных занятий в микроциклах, количества занятий с ударными нагрузками, количества основных и дополнительных спортивных соревнований, объема восстановительных средств и мероприятий, объемов напряженной мышечной работы</p>			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 36, 39, 48]	Опрос, проверка конспектов
9.63.13	<p>Тема 63. Тактика соревновательной деятельности</p> <p>Направления тактического совершенствования пловцов. Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с ее спецификой, собственным уровнем физической, технической и психической подготовленности</p>			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 48]	Опрос
9.64.14	<p>Тема 64. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах</p> <p>Цели и задачи организации тренировки в макроциклах (МаЦ). Типы тренировочных МаЦ, их характеристика, структура, содержание. Периодизация годового МаЦ у пловцов и спортсменов в других водных видах спорта</p>			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос
9.64.15	<p>Тема 64. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах</p> <p>Определение задач и формирование критериев управления в периодах годового МаЦ. Перечень параметров нагрузки для включения в годовой план-график пловцов различного уровня подготовленности</p>			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Виды, характеристика и содержание элементов системы контроля педагогического процесса и динамики работоспособности в годичном МаЦ								
9.64.16	Тема 64. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах Характеристика и содержание различных вариантов годичного планирования. Целевая концепция построения тренировочного процесса в макроциклах подготовки в плавании и других водных видах спорта. Виды и общая структура макроциклов. Периодизация годичных макроциклов			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос
9.64.17	Тема 64. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах Варианты планирования макроциклов. Соотношение суммарного и общего объема тренировочной работы в макроциклах подготовки пловцов различной квалификации			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос
9.64.18	Тема 64. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах Структура общего и парциальных объемов плавания. Примерное распределение объемов средств различных видов подготовки в макроциклах. Примеры распределения тренировочных средств и динамика нагрузки сильнейших пловцов республики и мира			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос
9.65.19	Тема 65. Методика построения занятий в микроциклах и мезоциклах Методические и организационные концепции построения микроциклов и мезоциклов различных типов			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.65.20	Тема 65. Методика построения занятий в микроциклах и мезоциклах Общие основы чередования учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузкам.			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос
9.65.21	Тема 65. Методика построения занятий в микроциклах и мезоциклах Определение перспективного предполагаемого тренировочного эффекта. Предполагаемый и реальный тренировочный эффект как фактор коррекции тренировочного процесса			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос
9.65.22	Тема 65. Методика построения занятий в микроциклах и мезоциклах Структура тренировочных микроциклов и мезоциклов в подготовке пловцов различной квалификации			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос
9.66.23	Тема 66. Построение программ тренировочных занятий спринтеров, стайеров на различных этапах и периодах спортивной подготовки Общие основы построения программ тренировочных занятий. Сочетание занятий избирательной и комплексной направленности в тренировочном процессе на различных этапах спортивной подготовки. Программы тренировок спринтеров			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос
9.66.24	Тема 66. Построение программ тренировочных занятий спринтеров, стайеров на различных этапах и периодах спортивной подготовки Программы тренировок пловцов, специализирующихся на средние дистанции. Направленность тренировочных занятий (избирательная, комплексная). Рациональная			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	последовательность применения средств тренировки и соотношение этих средств								
9.66.25	Тема 66. Построение программ тренировочных занятий спринтеров, стайеров на различных этапах и периодах спортивной подготовки Программы тренировок стайеров. Направленность тренировочных занятий (избирательная, комплексная). Рациональная последовательность применения средств тренировки и соотношение этих средств			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 12, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 39, 41, 44, 45]	Опрос
Х	Медико-биологическое и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	18	2	16	-				
10.68.26	Тема 68. Средства восстановления и стимуляции работоспособности пловцов. Питание пловцов в различные периоды годичной спортивной подготовки Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Тенденции к срочному устранению явлений утомления после нагрузок; избирательное восстановление органов и систем, испытывающих наибольшую мобилизацию в работе; предварительная стимуляция работоспособности перед тренировочными и соревновательными нагрузками			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 15, 21, 22, 25, 32, 39, 41, 44]	Опрос
10.68.27	Тема 68. Средства восстановления и стимуляции работоспособности пловцов. Питание пловцов в различные периоды годичной спортивной подготовки Особенности базового питания стайеров, спринтеров в различные периоды годичной спортивной подготовки, питание перед соревнованиями. Особенности питания юных			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 15, 21, 22, 25, 32, 39, 41, 44]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	пловцов. Регулирование массы тела и питание. Особенности питания женщин-пловцов								
10.69.28	Тема 69. Дополнительные факторы в системе спортивной подготовки. Типичные заболевания и травматизм пловцов Внетренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки. Особенности подготовки в условиях холодного и жаркого климата, других часовых поясов. Тренировка и соревнования в различное время суток. Временная адаптация пловцов после дальних перелетов			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 15, 21, 22, 25, 32, 39, 41, 44]	Опрос
10.69.29	Тема 69. Дополнительные факторы в системе спортивной подготовки. Типичные заболевания и травматизм пловцов Особенности спортивной подготовки в условиях среднегорья и высокогорья. Особенности реакклиматизации и деадаптации после возвращения в условия равнины. Естественная и искусственная гипоксия в системе спортивной подготовки пловцов. Формы гипоксической спортивной тренировки пловцов			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 15, 21, 22, 25, 32, 39, 41, 44]	Опрос
10.69.30	Тема 69. Дополнительные факторы в системе спортивной подготовки. Типичные заболевания и травматизм пловцов Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Болевые ощущения в области плечевого сустава. Болевые ощущения в области коленного сустава. Болезни уха. Заболевания глаз. Бронхоспазм, вызванный физической нагрузкой в плавании			2			Учебно-методический комплекс, презентация	[1, 4, 11, 15, 21, 22, 25, 32, 39, 41, 44]	Опрос
10.70.31	Тема 70. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу. Всемирный антидопинговый кодекс Структура антидопинговой системы. ВАДА и		2				Мультимедийный комплекс	[25, 46, 54]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	НАДА Республики Беларусь. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговые правила Республики Беларусь. Включение антидопинговых правил НАДА Беларуси и обязательства национальных спортивных федераций. Формирование антидопингового сознания обучающихся в системе физкультурно-спортивного образования.								
10.71.32	Тема 71. Мотивация нарушений антидопинговых правил. Наказания за нарушение антидопинговых правил Мотивация нарушений антидопинговых правил. Определение допинга. Нарушение антидопинговых правил. Санкции и наказания за нарушение антидопинговых правил. Дисквалификация за наличие, использование или попытку использования, или обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом. Санкции к спортивным организациям			2			Мультимедийный комплекс	[25, 46, 54]	Проверка конспектов
10.72.33	Тема 72. Классификация бассейнов, основное и вспомогательное оборудование Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий плаванием и другими водными видами техническими комиссиями. Классификация бассейнов, основное и вспомогательное оборудование бассейнов (для массового обучения, начальной спортивной подготовки, центров олимпийской подготовки). Оборудование для проведения спортивных соревнований			2			Мультимедийный комплекс	[10, 17, 44, 47, 48, 54]	Опрос
10.74.34	Тема 74. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса Понятие о материально-техническом обеспечении			2			Мультимедийный комплекс	[10, 17, 44, 47, 48, 54]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	занятий плаванием. Финансирование и материальное снабжение. Рациональное размещение тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря для тренировок плаванием и другими водными видами спорта. Спортивное оборудование, спортивный инвентарь и спортивная форма для проведения практических занятий								
	Итого: 318 часов	68	6	62	-	250			

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов организовывается, проводится и контролируется по основной тематике в соответствии с объемом часов типового учебного плана, рабочей учебной программой по учебной дисциплине. Самостоятельная работа осуществляется в виде аудиторных и внеаудиторных форм. При организации самостоятельной работы студентов профессорско-преподавательскому составу кафедры надлежит руководствоваться положением о самостоятельной работе студентов (курсантов, слушателей) утвержденным Министром образования Республики Беларусь от 6 апреля 2015 г. и положением (№ 23-16-13) о самостоятельной работе обучающихся учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» утвержденным постановлением совета университета от 14 октября 2015 г. № 3.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (УСР)

1. История возникновения и развития плавания.
2. Плавание в национальной системе физического воспитания.
3. Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию и водным видам спорта.
4. Техника прикладных и спортивных способов плавания.
5. Методика организации и проведения учебно-тренировочного занятия по плаванию.
6. Эволюция методики обучения. Методика обучения и совершенствования техники прикладных и спортивных способов плавания.
7. Специальная терминология, жестикуляция тренера в педагогической деятельности.
8. Характеристика средств обучения и тренировки в плавании.
9. Организация и содержание работы по плаванию в системе ДЮСШ и СДЮШОР
10. Характеристика этапов спортивного отбора и ориентации пловцов.
11. Определение модельных характеристик, прогнозирование спортивных результатов в плавании и водных видах спорта.
12. Критерии и методика спортивного отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки в плавании и водных видах спорта.
13. Закономерности и принципы спортивной тренировки в плавании.
14. Структура и содержание общей и специальной подготовки пловца.
15. Методика направленного развития силовых способностей (качеств) пловца.
16. Методика направленного развития выносливости пловца.
17. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения синхронному плаванию.

18. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения водному поло.
19. Методология научных исследований в плавании и водных видах спорта.
20. Методы и методика предоставления научной информации.
21. Требования к процедуре тестирований и обработке результатов исследования.
22. Методика защиты результатов курсовой и дипломной работы.
23. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий с пловцами различной квалификации в многолетнем аспекте.
24. Построение спортивной подготовки пловцов в течение года.
25. Адаптация, нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке.
26. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней спортивной подготовки.
27. Структура тренировочного процесса и методика построения занятий в микроциклах, мезоциклах и макроциклах.
28. Построение программ тренировочных занятий спринтеров, стайеров на различных этапах и периодах спортивной подготовки.
29. Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной тренировки.
30. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ

1. Правила безопасности на занятиях плаванием в искусственных бассейнах и естественных водоемах.
2. Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию.
3. Техника облегченных, прикладных и спортивных способов плавания
4. Физические и психические качества пловца.
5. Методы анализа техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
6. Техника прикладного плавания.
7. Организационно-методическая структура процесса обучения плаванию.
8. Основные тенденции в развитии современной спортивной науки.
9. Основы спортивной тренировки в плавании.
10. Физическая подготовка пловца.
11. Организация учебно-спортивной работы в ДЮСШ и СДЮШОР.
12. Методы и средства научных исследований в плавании.
13. Основы теории и методики тренировки в плавании.
14. Методика преподавания и спортивно-педагогическое мастерство.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

1. Написание рефератов по тематике лекционных занятий в рамках учебной программы 1-4 курсов (для дневной формы получения образования) и 1-5 курсов (для заочной формы получения образования).
2. Составление рейтингов сильнейших пловцов мира, Европы и Республики Беларусь на основных соревновательных дистанциях олимпийской программы.
3. Составление карт педагогических наблюдений для оценки техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
4. Проведение педагогических наблюдений для оценки техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов с использованием карт педагогических наблюдений.
5. Оценка пространственно-временных и кинематических характеристик техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
6. Составление планов-конспектов уроков по обучению начальному плаванию.
7. Составление планов-конспектов уроков по обучению элементам техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
8. Составление учебных программ для групп начальной подготовки учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.
9. Составление программ тренировочных заданий для недельных микроциклов, мезоциклов, годовичных макроциклов различного типа и направленности.
10. Составление программ контрольно-тестовых заданий для групп различного уровня подготовленности.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Тестирование анаэробной работоспособности при проплывании дистанций от 25-ти до 100 метров различными способами плавания.
2. Тестирование аэробной работоспособности при проплывании дистанций от 800 до 1500 метров различными способами плавания.
3. Тестирование работоспособности в зонах со смешанным характером энергообеспечения при проплывании дистанций от 200 до 600 метров различными способами плавания.
4. Тестирование общей физической подготовленности с использованием специализированных тренажерных устройств.
5. Тестирование специальной физической подготовленности с использованием специализированных тренажерных устройств.
6. Тестирование физических качеств пловцов (силы, быстроты, выносливости, подвижности в суставах, координационных способностей) с использованием специальных средств на суше и в воде.

ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

Курсовая работа является неотъемлемой частью учебного плана по направлению специальности, представляет собой вид учебной работы и выполняется студентами в пределах часов, отводимых на изучение учебной дисциплины, по которой предусмотрено ее выполнение. Цель курсовой работы – систематизация, углубление, расширение и закрепление полученных студентами теоретических знаний и практических умений.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Оздоровительное плавание.
2. Особенности плавательной подготовки ватерполистов.
3. Методика спортивной подготовки пловцов спринтеров в годичном макроцикле.
4. Биоэнергетические особенности энергообеспечения в плавании.
5. Особенности совершенствования общей физической подготовки ватерполистов.
6. Особенности отбора пловцов в процессе многолетней подготовки.
7. Специальная физическая подготовка пловцов-стайеров.
8. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по плаванию в детских оздоровительных лагерях.
9. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по плаванию в детских дошкольных учреждениях.
10. Влияние предстартового состояния на результат, показанный на соревновательной дистанции.
11. Методика начального обучения плаванию.
12. Содержание подготовки квалифицированных стайеров.
13. Анализ техники плавания способом брасс.
14. Развитие выносливости у квалифицированных пловцов.
15. Подготовка пловцов стайеров в годичном макроцикле.
16. Содержание этапа непосредственной подготовки пловца к спортивным соревнованиям.
17. Методы обучения технике бросков мяча по воротам.
18. Особенности подготовки пловцов-дельфинов.
19. Начальное обучение плаванию.
20. Гигиена питания в подготовке пловцов.
21. Особенности развития выносливости у квалифицированных пловцов.
22. Психологическая подготовка пловцов.
23. Традиционные и нетрадиционные средства подготовки в спортивном плавании.
24. Средства, применяемые при обучении технике спортивных способов плавания.

25. Содержание специальной физической подготовки пловцов на различных этапах многолетней подготовки.
26. Плавание как средство оздоровления детей 8-9 лет.
27. Оценка эффективности методик обучения плаванию на этапе начальной подготовки.
28. Специальная физическая подготовка пловцов на суше и в воде.
29. Спортивный отбор детей в секцию плавания на начальном этапе.
30. Средства и методы восстановления работоспособности пловцов.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ

1. Секундомеры.
2. Опросники.
3. Карты педагогических наблюдений по оценке техники плавания.
4. Гониометры.
5. Измерительные рулетки различной длины.
6. Компьютерные программы по методике фазового анализа техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

ЗАЧЕТНЫЕ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1 год обучения

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:

1. Посещение не менее 70% объема учебных занятий по учебной дисциплине.
2. Наличие положительных оценок по семинарским занятиям.
3. Выполнение самостоятельных заданий и домашних работ по тематикам учебной дисциплины.
4. Наблюдение за техникой на соревновательной дистанции и фиксирование её компонентов.
5. Уметь анализировать технику плавания, подбирать упражнения для совершенствования и исправления ошибок в технике способов плавания, использовать методы исследования, применяемые для анализа движений. Вести педагогические наблюдения, анализировать технику плавания, выполнить лабораторные работы по учебной дисциплине.
6. Выполнение второго разряда на дистанциях 50 м спортивными способами плавания: баттерфляй, на спине, брасс, кроль.
7. Демонстрация техники спортивных способов плавания на дистанции 100 м, техники стартов и поворотов; комплексного плавания на дистанции 400 м.
8. Выполнить требования для судейской категории «Судья по спорту».
9. Демонстрация техники прикладного плавания:
 - транспортировка тонущего одним из способов на дистанцию 200 м (без учета времени);
 - способы освобождения от захватов (по заданию преподавателя);
 - плавание в одежде на дистанцию 200 м (без учета времени);
 - освобождение от одежды в воде на время (50 м вольным стилем + освобождение от одежды) – мужчины 45 с, женщины 50 с.;
 - выполнение схемы спасания на время (25 м вольным стилем + освобождение от захвата, транспортировка 25 метров, вынос тела на высокий бортик) – мужчины 50 с, женщины 60 с;
 - ныряние 50 м.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:

1. Проверка и оценка теоретической и методической подготовленности студентов по учебной дисциплине в формате устных, письменных или программированных ответов по тематике разделов первого года обучения.

2 год обучения**ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:**

1. Посещение не менее 75% объема учебных занятий по учебной дисциплине.
2. Выполнение шести учебных практик по проведению уроков по плаванию и частей учебно-тренировочных занятий на суше и в воде по заданию преподавателя.
3. Выполнение заданий по составлению десяти планов-конспектов уроков и десяти игровых карточек различной педагогической направленности.
4. Выполнение программы курса СПС, участие во всех соревнованиях по календарю кафедры и университета (подтвержденное зачетом по курсу СПС).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:

1. Наличие положительных оценок по семинарским занятиям.
2. Проверка и оценка теоретической и методической подготовленности студентов по дисциплине в форме устных или письменных ответов по тематике разделов второго года обучения.

3 год обучения**ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:**

1. Посещение не менее 75% объема учебных занятий по учебной дисциплине.
2. Выполнение заданий по составлению десяти планов-конспектов занятий различной педагогической направленности по заданию преподавателя.
3. Выполнение программы курса СПС, участие во всех соревнованиях по календарю кафедры и университета (подтвержденное зачетом по курсу СПС).
4. Выполнение шести учебных практик по заданию преподавателя.
5. Представить оглавление и общую характеристику курсовой работы.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:

1. Проверка и оценка теоретической и методической подготовленности студентов по дисциплине в форме устных, письменных или программированных ответов по тематике разделов третьего года обучения.

4 год обучения**ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:**

1. Посещение не менее 75% объема учебных занятий по учебной дисциплине.
2. Выполнение заданий по составлению шести планов-конспектов учебно-тренировочных занятий, трех микроциклов, одного мезоцикла различной педагогической направленности по заданию преподавателя.
3. Выполнение программы курса СПС, участие во всех соревнованиях по календарю кафедры и университета (подтвержденное зачетом по курсу СПС).
4. Выполнение двух учебных практик по заданию преподавателя.
5. Выполнение выпускных требований по спортивной подготовке.
6. Защитить курсовую работу на внутригрупповой или кафедральной студенческой конференциях.
7. Представить к защите полностью готовую курсовую (дипломную) работу с необходимыми сопровождающими документами (аннотация, рецензия, аналитическая записка научного руководителя с оценкой работы).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:

1. Проверка и оценка теоретической и методической подготовленности студентов по дисциплине в форме устных, письменных или программированных ответов по тематике разделов четвертого года обучения.

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ
В ГРУППАХ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ
НАГРУЗКИ**

**Перечень вопросов к зачету
для групп с ограничением физической нагрузки
в зависимости от функционального состояния физиологических систем**

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» в группе с ограничением физической нагрузки.
2. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
3. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
5. Роль дыхательных упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
6. Противопоказания в нагрузке и при выполнении упражнений в период обострения заболевания и в стадии ремиссии.
7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки в зависимости от заболевания.
8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.
9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений лицами, имеющими заболевание, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах, в группе с ограничением физической нагрузки.
11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями в группе с ограничением физической нагрузки.
12. Спортивные и подвижные игры в группе с ограничением физической нагрузки.
13. Методика развития и поддержания гибкости в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
14. Основные средства и методы, применяемые при ограничении физической нагрузки, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
15. Основные ограничения в физической нагрузке в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

Ограничение физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Показаны физические упражнения:

Общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения: *статические* (с ровным ритмичным дыханием, упражнения дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

При выполнении физических упражнений студентами, имеющими *близорукость*, должны быть исключены следующие задания: упражнения на бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.

Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система):

Показаны физические упражнения:

для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3–4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие

нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), рекомендовано плавание способом брасс, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений.

Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении.

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

- словесные;
- наглядные;
- практические (методы обучения и тренировки).

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» предусмотрены: зачет, дифференцированный зачет, экзамен и курсовая работа. Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале.

Положительными являются отметки не ниже 4 (четыре) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для промежуточного контроля знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенции студентов используются следующие формы:

- индивидуальный опрос;
- фронтальный опрос;
- устные зачеты;
- устные экзамены;
- опрос;
- проверка конспектов;
- проверка технической подготовленности;
- компьютерное тестирование;
- реферат;
- доклады на семинарских занятиях;
- курсовые работы.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» (тренерская работа по плаванию); неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины; наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях; низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» (тренерская работа по плаванию); использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» (тренерская работа по плаванию); использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на

	практических и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» (тренерская работа по плаванию); использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях компетенциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
6 (шесть), зачтено	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» (тренерская работа по плаванию); использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложения ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
7 (семь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» (тренерская работа по плаванию); использование научной терминологии (в

	<p>том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» (тренерская работа по плаванию); усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, компетенциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
8 (восемь), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» (тренерская работа по плаванию); использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
9 (девять), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» (тренерская</p>

	<p>работа по плаванию); точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложения ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
10 (десять), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» (тренерская работа по плаванию), а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложения ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Спортивное плавание : учеб. для вузов физ. культуры / под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : ФОН, 1996. – 430 с.
2. Алексеев, Р. В. Летний спортивно-оздоровительный лагерь «Алкид» / Р. В. Алексеев // Образование в современной школе. – 2009. – № 3. – С. 62–64.
3. Богдан, А. С. Энергетические затраты и потребность в энергии юных спортсменов, тренирующихся в детских спортивно-оздоровительных летних лагерях / А. С. Богдан, А. Н. Еншина, Н. А. Ивко // Актуальные проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва к участию в XXIX Олимпийских играх 2008 года в г. Пекине (КНР) : материалы Междунар. науч. конф., г. Минск, 1–2 июня 2006 г. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Нац. Олимп. ком. Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; гл. ред. А. И. Бондарь. – Минск, 2006. – С. 125–130.
4. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.
5. Зернов, В. И. Технология изучения техники движений в спортивных способах плавания: лабораторные работы / В. И. Зернов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – Минск : БГУФК, 2009. – 58 с.
6. Зернов, В. И. Плавание для всех. 1000 упражнений для плавания : учеб.-метод. пособие / В. И. Зернов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – 276 с.
7. Зернов, В. И. История развития занятий водными видами физической культуры и спорта в мире и Беларуси : пособие / В. И. Зернов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – 181 с.
8. Зернов, В. И. Тренажерные устройства в физической подготовке пловцов на суше : пособие / В. И. Зернов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – 203 с.
9. Зернова, Т. В. Плавание (с электронным приложением) : учеб. пособие для студентов вузов / Т. В. Зернова, В. И. Зернов ; Белорус. гос. ун-т ; рец.: С. Г. Ковель, Е. К. Кулинкович. – Минск : БГУ, 2015. – 118 с.
10. Каратаев, О. Р. Плавательные бассейны. Проектирование, строительство, оборудование и эксплуатация : монография / О. Р. Каратаев, И. Е. Евграфов ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Казан. нац. исследоват. технолог. ун-т. – Казань : КНИТУ, 2016. – 176 с.
11. Каунсилмен, Д. Спортивное плавание : [пер. с англ.] / Д. Е. Каунсилмен. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 308 с.

12. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 319 с.

13. Прилуцкий, П. М. Адаптация организма юных пловцов к тренировочным нагрузкам с направленностью на развитие общей выносливости : метод. разраб. для студентов ИФК, АФВиС, тренеров по плаванию, слушателей ФПК / П. М. Прилуцкий, В. И. Чумак, А. И. Нехвядович ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения, Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск : [б. и.], 1996. – 24 с.

14. Плавание : [учебник] / под ред. В. Н. Платонова ; [авт. кол.: Т. М. Абсалямов и др.]. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

15. Плавание : учеб. для ин-тов физ. культуры / под. общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.

16. Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : Астрель : АСТ, 2005. – 157 с.

17. Плавание в летнем оздоровительном лагере: учеб. – метод. рекомендации для студентов фак. физ. воспитания / Е. И. Гурина, П. П. Калинец. – Брест : БРГУ, 2010. – 29 с.

18. Плавание : учебник / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : ИНФРА-М, 2017. – 288 с.

19. Платонов, В. Н. Выносливость спортсмена и методика ее совершенствования : учеб.-метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова ; М-во Украины по делам молодежи и спорта, Киев. гос. ин-т физ. культуры. – Киев : КГИФК, 1992. – Ч. 1. – 51 с.

20. Платонов, В. Н. Выносливость спортсмена и методика ее совершенствования. : учеб.-метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова ; М-во Украины по делам молодежи и спорта, Киев. гос. ин-т физ. культуры. – Киев : КГИФК, 1992. – Ч. 2. – 52 с.

21. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.

22. Теория спорта : учеб. для ин-тов физ. культуры / С. С. Гурвич [и др.] ; под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев : Вища школа, 1987. – 424 с.

23. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник / А. А. Литвинов [и др.]. – 2 -е издание. – М. : Академия, 2014. – 267 с.

24. Техника спортивного плавания. Правила спортивных соревнований / В. И. Зернов [и др.]. – Минск, 2003. – 110 с.

25. Тимакова, Т. С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация : (биологические аспекты) / Т. С. Тимакова. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 145 с.

26. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

27. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

28. Фомиченко, Т. Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп / Т. Г. Фомиченко. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

29. Фролов, В. В. Настольная книга директора детского оздоровительного лагеря / В. В. Фролов ; Департамент образования, науки и молодеж. политики Воронеж. обл. – Воронеж, 2011. – 224 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

30. Абсалямов, Т. М. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т. М. Абсалямов, Т. С. Тимакова – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.

31. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. – М. : Академия, 2014. – 318 с.

32. Викулов, А. Д. Плавание : учеб. пособие для студентов вузов / А. Д. Викулов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.

33. Воронцов, А. Р. Теоретические основы воспитания специальной выносливости пловца : лекция для студентов ин-тов физ. культуры. – М. : ГЦОЛИФК, 1981. – 46 с.

34. Гусалов, А. Х. Физкультурно-оздоровительные лагеря / А. Х. Гусалов. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 142 с.

35. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

36. Иванченко, Е. И. Наука о спортивном плавании : учеб. пособие / Е. И. Иванченко. – Минск : РУМЦ, 1993. – 167 с.

37. Курамагомедов, К. Ш. Спортивно-оздоровительный лагерь в структуре дополнительного физкультурного образования / К. Ш. Курамагомедов // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2012. – № 4. – С. 72–76.

38. Морозов, С. Н. Оценка состояния физической подготовленности пловцов спринтеров и стайеров в системе управления тренировочным процессом : учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры / С. Н. Морозов. – М. : ГЦОЛИФК, 1983. – 65 с.

39. Парфенов, В. А. Особенности тренировки квалифицированных пловцов / В. А. Парфенов, В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 166 с.

40. Петров, И. Г. Основные упражнения интервальной тренировки для развития различных сторон специальной выносливости пловцов : метод. рекомендации / И. Г. Петров. – Минск : РУМЦ, 1988. – 13 с.

41. Петрович, Г. И. Особенности подготовки пловцов на различных этапах многолетней тренировки : метод. рекомендации / Г. И. Петрович, П. М. Прилуцкий, Н. А. Парамонова. – Минск : Минсктиппроект, 2002. – 24 с.
42. Платонов, В. Н. Гибкость спортсмена и методика ее совершенствования : учеб.-метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Киев : КГИФК, 1992. – 46 с.
43. Платонов, В. Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования : учеб.-метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Киев : КГИФК, 1992. – 51 с.
44. Платонов, В. Н. Сильнейшие пловцы мира. Методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов, С. Л. Фесенко. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 304 с.
45. Платонов, В. Н. Структура многолетнего и годовичного циклов подготовки / В. Н. Платонов. – М. : СААМ, 1995.
46. Тимакова, Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов / Т. С. Тимакова, Т. М. Абсалямов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 191 с.
47. Тимкина, Е. В. Современные проблемы формирования объектов спортивно-оздоровительного отдыха детей / Е. В. Тимкина, С. Д. Ганжа // Региональная архитектурно-художественная школа. – 2014. – № 1. – С. 123–129.
48. Толстикова, В. И. Построение учебно-тренировочной работы ДЮСШ и СДЮШОР по плаванию : метод. рекомендации / В. И. Толстикова. – М. : ВНИИФК, 1990. – 23 с.
49. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 184 с.
50. Шульпина, В. П. Модель организации физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере / В. П. Шульпина, П. П. Усков // Проблема сохранения здоровья в Сибири и в условиях Крайнего Севера : сб. материалов всерос. науч.-практ. конф. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстрем. условиях ; редкол.: И. Ю. Горская, И. Н. Калинина, Ю. В. Корягина. – Омск, 2007. – С. 201–206.
51. Организация питания в детских летних спортивно-оздоровительных лагерях : практ. пособие / М. П. Королевич [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск : РУМЦ ФВН, 2012. – 144 с.
52. Методические рекомендации по проведению занятий по плаванию в детских оздоровительных лагерях / сост. Ю. В. Васьков ; Респ. учеб.-метод. каб. воспитат. работы. – Киев : [б. и.], 1983. – 86 с.

НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

53. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.

54. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3 : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : в ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

55. Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 06 окт. 2014 г., № 61 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

56. Положения о спортивно-оздоровительном лагере [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 26 мая 2011 г., № 9 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

57. Положение о педагогическом совете образовательно-оздоровительного центра, оздоровительного лагеря [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 24 мая 2012 г., № 50 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1. Педагогика	Кафедра педагогики	Нет	Учебная программа рекомендована к утверждению и использованию в образовательном процессе (протокол № 7 от 14.02.2019)
2. Психология	Кафедра психологии	Нет	
3. Теория и методика физического воспитания	Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта	Нет	
4. Биомеханика	Кафедра биомеханики	Нет	
5. Теория спорта	Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта	Нет	