

#### 4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		7	8
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
Лекции	4	2	2
Семинары	0	-	-
Практические занятия	6	2	4
Лабораторные работы	0	-	-
<b>Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>58</b>	<b>32</b>	<b>26</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>72</b>	<b>36</b>
	<b>ЗЕ</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

#### 6. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы	Кол-во часов	Вид контроля
1	<p>Нормативные основы организации спортивной подготовки спортивного резерва в Российской Федерации</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Цели и задачи дисциплины.</li> <li>Терминология и классификация спортивной подготовки спортивного резерва.</li> <li>Порядок организации спортивной подготовки в Российской Федерации.</li> <li>Нормативные документы, определяющие спортивную подготовку спортсменов.</li> </ol>	4	Устный опрос, Защита сообщений или презентаций
2	<p>Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке пловца.</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Повышение объема и интенсивности тренировочной нагрузки на различных этапах годичного цикла и в отдельном занятии.</li> <li>Понятие концентрации тренировочной нагрузки на определенных этапах годичного цикла.</li> <li>Блочная система построения тренировки в плавании.</li> <li>Использование внутренировочных и внесоревновательных факторов в подготовке пловцов различной квалификации.</li> </ol>	4	Устный опрос, Защита сообщений или презентаций
3	<p>Комплексный контроль в тренировке пловцов</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Цель и задачи комплексного контроля.</li> <li>Содержание различных форм контроля.</li> <li>Методы, применяемые при проведении</li> </ol>	6	Устный опрос, Защита сообщений или презентаций

№ п/п	Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы	Кол-во часов	Вид контроля
	<p>педагогического контроля.</p> <p>4. Контрольно-педагогическое тестирование для оценки различных сторон подготовленности пловцов.</p> <p>5. Контроль и коррекция планирования.</p> <p>6. Этапные, текущие и оперативные обследования в различных видах спортивного плавания.</p>		
4	<p>Организация и методика подготовки юных пловцов в различных звеньях спортивной подготовки.</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <p>1. Цели и задачи спортивной подготовки юных пловцов в различных звеньях.</p> <p>2. Особенности подготовки пловцов в ЦСП, ДЮСШ.</p> <p>3. Тренерские кадры, контингент спортсменов, условия тренировки и материальное обеспечение.</p> <p>4. Контроль и коррекция подготовки юных пловцов.</p> <p>5. Организация учебно-тренировочных сборов, их проведение.</p> <p>6. Особенности подготовки юных пловцов в различных звеньях системы физического воспитания.</p> <p>7. Планирование (годовое, многолетние) подготовки пловцов, ее организационные основы.</p>	4	Устный опрос, Защита сообщений или презентаций
5	<p>Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в видах спортивного плавания</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <p>1. Учет индивидуальных особенностей в физической и технической подготовке пловцов.</p> <p>2. Понятие о тренировочном потенциале и тренирующем эффекте нагрузки.</p> <p>3. Определение индивидуальной переносимости тренировочной нагрузки.</p>	4	Устный опрос, Защита сообщений или презентаций
6	<p>Методика тренировки квалифицированных пловцов</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <p>1. Составление и оценка тестов для отбора и комплектования команд.</p> <p>2. Документация планирования учебно-тренировочного сбора.</p> <p>3. Учебная документация для групп высшего спортивного мастерства.</p> <p>4. Тренировки квалифицированных спортсменов.</p>	6	Устный опрос, Защита сообщений или презентаций
7	<p>Основные показатели отбора в различных видах спортивного плавания.</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <p>1. Основные показатели отбора в плавании на каждом этапе подготовки.</p> <p>2. Современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностями обучающихся на каждом из этапов подготовки.</p>	6	Тестирование
8	Организация и проведение набора и отбора пловцов в учебно-тренировочные группы.	6	Устный опрос Защита

№ п/п	Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы	Кол-во часов	Вид контроля
	<p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Планирование и организация набора в учебно-тренировочные группы.</li> <li>2. Средства и методы отбора: общие, инструментальные, специфические для различных видов плавания.</li> <li>3. Основные тесты, используемые при отборе, их применение на практике.</li> <li>4. Анализ получаемого материала, предварительные выводы и рекомендации по набору.</li> </ol>		сообщений или презентаций
9	<p>Методика проведения тренировочных занятий с различным контингентом пловцов</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика проведения тренировочных занятий с женщинами</li> <li>2. Понятие концентрации тренировочной нагрузки на определенных этапах годичного цикла.</li> </ol>	6	Устный опрос, Защита сообщений или презентаций
10	<p>Организация и содержание этапов многолетней подготовки пловцов</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные задачи технической, физической, теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки.</li> <li>2. Особенности обучения технике видов спортивного плавания.</li> <li>3. Особенности развития физических качеств, психологическая подготовка.</li> <li>4. Направленность занятий в отдельных видах плавания.</li> <li>5. Преемственность подготовки, ее многолетнее перспективное планирование.</li> </ol>	6	Устный опрос, Защита сообщений или презентаций
11	<p>Особенности тренировочного процесса при занятиях с женщинами</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анатомо-морфологические, физиологические, психологические особенности женского организма, их изменения в возрастном аспекте.</li> <li>2. Влияние физических нагрузок на развитие женского организма.</li> <li>3. Дозировка физической нагрузки.</li> <li>4. Физиологические особенности реакции женского организма при тренировочных нагрузках преимущественно на силу, быстроту, выносливость (аэробную и анаэробную).</li> <li>5. Совершенствование функций женского организма под влиянием занятий плаванием.</li> </ol>	4	Устный опрос, Защита сообщений или презентаций
	<b>ИТОГО</b>	<b>58</b>	

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов:

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

#### **Некоторые общие рекомендации по изучению литературы.**

1) Всю учебную литературу желательно изучать «под конспект». Чтение литературы, не сопровождаемое конспектированием, даже пусть самым кратким – бесполезная работа. Цель написания конспекта по дисциплине – сформировать навыки по поиску, отбору, анализу и формулированию учебного материала. Эти навыки обязательны для любого специалиста с высшим образованием независимо от выбранной специальности, а тем более это важно для юриста, который работает с текстами (правовыми документами).

2) Написание конспекта должно быть творческим – нужно не переписывать текст из источников, но пытаться кратко излагать своими словами содержание ответа, при этом максимально его структурируя и используя символы и условные обозначения. Копирование и заучивание неосмысленного текста трудоемко и по большому счету не имеет большой познавательной и практической ценности.

3) При написании конспекта используется тетрадь, поля в которой обязательны. Страницы нумеруются, каждый новый вопрос начинается с нового листа, для каждого экзаменационного вопроса отводится 1-2 страницы конспекта. На полях размещается вся вспомогательная информация – ссылки, вопросы, условные обозначения и т.д.

4) В идеале должен получиться полный конспект по программе дисциплины, с выделенными определениями, узловыми пунктами, примерами, неясными моментами, проставленными на полях вопросами.

5) При работе над конспектом обязательно выявляются и отмечаются трудные для самостоятельного изучения вопросы, с которыми уместно обратиться к преподавателю при посещении установочных лекций и консультаций, либо в индивидуальном порядке.

6) При чтении учебной и научной литературы всегда следить за точным и полным пониманием значения терминов и содержания понятий, используемых в тексте. Всегда следует уточнять значения по словарям или энциклопедиям, при необходимости записывать.

7) При написании учебного конспекта обязательно указывать все прорабатываемые источники, автор, название, дата и место издания, с указанием использованных страниц.



## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
<p><b>УК-2</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.</p>	<p><b>Т.В/02.5</b> Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки <b>Т.С/02.6</b> Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).</p>	<p><b>Знать:</b> виды и содержание планирования в физической культуре и спорте; основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности; <b>Уметь:</b> формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей и задач физкультурно-спортивной организации; <b>Иметь опыт:</b> планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранному виду спорта; планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта.</p>
<p><b>ПК-1</b> Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.</p>	<p><b>Т.В/02.5</b> Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки. <b>Т.С/02.6</b> Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).</p>	<p><b>Знать:</b> основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; организацию и структуру спортивной подготовки; основные этапы многолетней подготовки спортсмена, основы цикличности тренировочного процесса; структуру годичного цикла, специфику построения подготовки квалифицированных спортсменов в годичных и многолетних циклах подготовки; теоретико-методические основы тренерской деятельности в ИВС; актуальные проблемы и тенденции спортивной подготовки в ИВС; современные средства и методы подготовки в ИВС; виды, содержание и технологию планирования процесса подготовки в ИВС; специфику построения тренировочного процесса в ИВС; структуру тренировочного процесса в ИВС; виды, критерии, методики и формы организации отбора в избранном виде спорта на этапах спортивной подготовки; модельные характеристики спортсменов высокой</p>

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
		<p>квалификации в ИВС; основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) в ИВС; параметры тренировочных и соревновательных нагрузок и технологию их планирования в ИВС; содержание и методы контроля подготовленности спортсменов на этапах спортивной подготовки в ИВС; содержание и методы контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками на этапах спортивной подготовки в ИВС; систему обеспечения подготовки спортсменов в ИВС; особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин в ИВС.</p> <p><b>Уметь:</b>  разрабатывать программу тренировки на одно занятие, недельный и месячный циклы для спортсменов разного возраста, пола, спортивной квалификации; определять и обосновывать соотношение ОФП и СФП, динамику объема и интенсивности нагрузки; варьировать продолжительность и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; оценивать уровень спортивной формы и состояния оптимальной осевой готовности спортсмена; определять основные показатели, необходимые для учета при различных видах отбора (предварительный, промежуточный, заключительный); вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; определять функциональное состояние, уровень физического развития и уровень подготовленности занимающихся, в том числе психологической, в различные периоды возрастного развития; использовать информацию психологических методов контроля психического состояния спортсменов и вносить соответствующие коррективы в процесс подготовки спортсменов; применять средства и методы тренировки для достижения запланированного спортивного результата в ИВС; применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в ИВС; моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований по ИВС; проводить методически обоснованный отбор в группу на</p>

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
		<p>этапах спортивной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; проводить контроль и учет уровня подготовленности спортсмена, выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС; контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена; интерпретировать значение внутрине тренировочных и внесоревновательных факторов повышения эффективности спортивной подготовки в ИВС; выявлять проблемы в организации спортивной работы, разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов в ИВС; составлять аналитические отчеты и записки по результатам тренировочного процесса.</p> <p><b>Иметь опыт:</b></p> <p>планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в ИВС; анализа тренировочного занятия по ИВС; исследования уровня и особенностей функционального и психического состояния спортсменов; учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки; составления отчетов о проведении отбора по утвержденной форме; формулирования задач спортивной тренировки и алгоритма их решения для конкретных учебных ситуаций.</p>
<p><b>ПК-3</b> Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.</p>	<p><b>Т. Е/02.6</b> Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>различия в подготовке спортсменов различного пола, возраста и уровня подготовленности; направления индивидуализации подготовки спортсменов; способы корректировки планов подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов (команды) в ИВС; подходы к индивидуализации спортивной подготовки в ИВС; особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин в ИВС методики индивидуального отбора в ИВС; индивидуальные характеристики выдающихся спортсменов в ИВС.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>определять критерии индивидуализации тренировочного и соревновательного процесса; оценивать индивидуальный потенциал спортсменов в ИВС; описывать индивидуальные</p>



Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
		<p>различия в величине нагрузок для спортсменов разной квалификации, подбирать соответствующие задачи, средства и методы развития физических способностей; разрабатывать индивидуальный план спортивной подготовки; подбирать соответствующие задачи, средства и методы в различных видах подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.</p> <p><b>Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснования и корректировки планов спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов (команды) в ИВС; выявления наиболее перспективных спортсменов для их дальнейшего спортивного совершенствования; отбора и применения наиболее эффективных методов индивидуальной мотивации для подготовки спортсмена к соревнованиям.</li> </ul>

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущая аттестация проводится в виде:

- а) устного опроса (групповой и индивидуальный);
- б) выполнения контрольных нормативов;
- в) собеседования.
- г) тестирования.
- д) деловой-игры.

Промежуточная аттестация – зачет в конце седьмого семестра.

### Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
<b>УК-2.</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.		
<b>Пороговый уровень</b> (удовл.)	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте;</li> <li>- основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности.</li> </ul>	Устный опрос, нормативов, собеседования.
<b>Стандартный</b>	<b>Уметь:</b>	Устный опрос,

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
уровень (хорошо)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели;</li> <li>- осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей и задач физкультурно-спортивной организации.</li> </ul>	выполнение контрольных нормативов, собеседования, тестирования.
Эталонный уровень (отлично)	<p><b>Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранному виду спорта;</li> <li>- планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта.</li> </ul>	Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, собеседования, тестирования. деловая-игра.
<b>ПК-1</b> Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.		
Пороговый уровень (удовл.)	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте;</li> <li>- организацию и структуру спортивной подготовки;</li> <li>- основные этапы многолетней подготовки спортсмена, основы цикличности тренировочного процесса;</li> <li>- структуру годичного цикла, специфику построения подготовки квалифицированных спортсменов в годичных и многолетних циклах подготовки;</li> <li>- теоретико-методические основы тренерской деятельности в ИВС;</li> <li>- актуальные проблемы и тенденции спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- современные средства и методы подготовки в ИВС;</li> <li>- виды, содержание и технологию планирования процесса подготовки в ИВС;</li> <li>- специфику построения тренировочного процесса в ИВС;</li> <li>- структуру тренировочного процесса в ИВС;</li> <li>- виды, критерии, методики и формы организации отбора в избранном виде спорта на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- модельные характеристики спортсменов высокой квалификации в ИВС;</li> <li>- основы методики спортивной подготовки</li> </ul>	Устный опрос, нормативов, собеседования.

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	<p>(физической, технической, тактической, психологической, интегральной) в ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- параметры тренировочных и соревновательных нагрузок и технологию их планирования в ИВС;</li> <li>- содержание и методы контроля подготовленности спортсменов на этапах спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- содержание и методы контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками на этапах спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- систему обеспечения подготовки спортсменов в ИВС;</li> <li>- особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин в ИВС.</li> </ul>	
<p><b>Стандартный уровень</b> (хорошо)</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать программу тренировки на одно занятие, недельный и месячный циклы для спортсменов разного возраста, пола, спортивной квалификации;</li> <li>- определять и обосновывать соотношение ОФП и СФП, динамику объема и интенсивности нагрузки;</li> <li>- варьировать продолжительность и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>- оценивать уровень спортивной формы и состояния оптимальной осевой готовности спортсмена;</li> <li>- определять основные показатели, необходимые для учета при различных видах отбора (предварительный, промежуточный, заключительный);</li> <li>- вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде;</li> <li>- определять функциональное состояние, уровень физического развития и уровень подготовленности занимающихся, в том числе психологической, в различные периоды возрастного развития;</li> <li>- использовать информацию психологических методов контроля психического состояния спортсменов и вносить соответствующие коррективы в процесс подготовки спортсменов;</li> <li>- применять средства и методы тренировки для</li> </ul>	<p>Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, собеседования, тестирования.</p>

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	<p>достижения запланированного спортивного результата в ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в ИВС;</li> <li>- моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований по ИВС;</li> <li>- проводить методически обоснованный отбор в группу на этапах спортивной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;</li> <li>- проводить контроль и учет уровня подготовленности спортсмена, выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС;</li> <li>- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена;</li> <li>- интерпретировать значение внутренировочных и внесоревновательных факторов повышения эффективности спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- выявлять проблемы в организации спортивной работы, разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов в ИВС;</li> <li>- составлять аналитические отчеты и записки по результатам тренировочного процесса.</li> </ul>	
<p><b>Эталонный уровень</b> (отлично)</p>	<p><b>Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- анализа тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- исследования уровня и особенностей функционального и психического состояния спортсменов;</li> <li>- учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- составления отчетов о проведении отбора по утвержденной форме;</li> <li>- формулирования задач спортивной тренировки и алгоритма их решения для конкретных учебных ситуаций.</li> </ul>	<p>Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, собеседования, тестирования. деловая-игра.</p>
<p><b>ПК-3</b> Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.</p>		
<p><b>Пороговый уровень</b> (удовл.)</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различия в подготовке спортсменов различного пола, возраста и уровня подготовленности;</li> <li>- направления индивидуализации подготовки спортсменов;</li> </ul>	<p>Устный опрос, нормативов, собеседования.</p>

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способы корректировки планов подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов (команды) в ИВС;</li> <li>- подходы к индивидуализации спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин в ИВС</li> <li>- методики индивидуального отбора в ИВС;</li> <li>- индивидуальные характеристики выдающихся спортсменов в ИВС.</li> </ul>	
<b>Стандартный уровень</b> (хорошо)	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять критерии индивидуализации тренировочного и соревновательного процесса;</li> <li>- оценивать индивидуальный потенциал спортсменов в ИВС;</li> <li>- описывать индивидуальные различия в величине нагрузок для спортсменов разной квалификации, подбирать соответствующие задачи, средства и методы развития физических способностей;</li> <li>- разрабатывать индивидуальный план спортивной подготовки;</li> <li>- подбирать соответствующие задачи, средства и методы в различных видах подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.</li> </ul>	Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, собеседования, тестирования.
<b>Эталонный уровень</b> (отлично)	<b>Иметь опыт:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснования и корректировки планов спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов (команды) в ИВС;</li> <li>- выявления наиболее перспективных спортсменов для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>- отбора и применения наиболее эффективных методов индивидуальной мотивации для подготовки спортсмена к соревнованиям.</li> </ul>	Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, собеседования, тестирования. деловая-игра.

### 7.3.1 Тестовые задания по дисциплине

#### Примерные варианты тестовых заданий

**Инструкция:** Вам предстоит ответить на ряд вопросов, в каждом из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа.

1. Укажите лишний этап многолетней подготовки спортсменов:

- а) спортивно-оздоровительный этап;
- б) учебно-тренировочный этап;
- в) учебно-подготовительный этап;

2. При подготовке спортивного резерва устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:
  - а) этап общефизической подготовки и этап специальной физической подготовки;
  - б) начальный, средний и высший;
  - в) начальный этап, учебно-тренировочный, этап спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства;
  - г) спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.
3. Система подготовки спортсмена включает в себя следующие блоки:
  - а) блок спортивного питания, блок восстановительных мероприятий, блок психологической подготовки;
  - б) систему собственно соревновательной деятельности, систему тренировок;
  - в) спорт высших достижений и общедоступный спорт;
  - г) систему отбора и спортивной ориентации, спортивной тренировки, систему соревнований, внутренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочного процесса.
4. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений:
  - а) индивидуальная одаренность спортсмена и степень желания заниматься спортом;
  - б) наличие спортивных сооружений и спортивных залов;
  - в) индивидуальная одаренность спортсмена и степень подготовленности к достижению; эффективность системы спортивной подготовки, ее содержание, организация и материально-техническое обеспечение; размах спортивного движения и общие социальные условия его развития;
  - г) наличие хорошего тренера.
5. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является...
  - а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
  - б) наивысший уровень развития физических качеств;
  - в) здоровье спортсмена;
  - г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.
6. Техническая подготовка – это:
  - а) умение выполнять определенные навыки;
  - б) процесс, направленный на освоение спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высокого спортивного результата;
  - в) возможность экономно выполнять какое-либо двигательное действие;
  - г) освоение движений, которые необходимы для выполнения соревновательного упражнения.
7. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной деятельностью, являются:
  - а) лекарственные средства;
  - б) гигиенические факторы;
  - в) физические упражнения;
  - г) естественные силы природы.
8. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется...
  - а) тестированием достижений и развития;
  - б) диагностикой достижений и развития;
  - в) спортивным отбором;
  - г) анализом и оценкой одаренности.
9. Основные задачи этапа начальной подготовки:

- а) обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших спортивных результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта;
- б) завершение формирования всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резервность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки;
- в) подготовка к соревнованиям и успешное участие в них;
- г) заинтересовать учащихся занятиями спортом.
10. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:
- а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- б) наивысший уровень развития физических качеств;
- в) здоровье спортсмена и общественное признание;
- г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.
11. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:
- а) тренировочной нагрузки;
- б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- в) технической, тактической и физической подготовленности;
- г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена.
12. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:
- а) исходный, рубежный, итоговый;
- б) предварительный, основной, заключительный;
- в) педагогический и медико-биологический;
- г) оперативный, текущий, этапный.
13. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется...
- а) спортивным отбором;
- б) спортивной ориентацией;
- в) педагогическим тестированием;
- г) диагностикой предрасположенности.
14. Основные задачи этапа спортивного совершенствования:
- а) обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших спортивных результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта;
- б) завершение формирования всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резервность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки;
- в) подготовка к соревнованиям и успешное участие в них;
- г) заинтересовать учащихся занятиями спортом.
15. Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по видам спорта определяется:
- а) приказом директора спортивной школы;
- б) способностью ребенка;
- в) приемными нормативами;

- г) санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.
16. В соответствии с фазовым характером протекания процессов адаптации к физическим нагрузкам в теории и практике спорта не выделяют следующую разновидность тренировочного эффекта:
- а) срочный;
  - б) отставленный;
  - в) замедленный;
  - г) кумулятивный.
17. Все тренировочные планы должны содержать программу сохранения достигнутого уровня тренированности. Это учитывается принципом:
- а) индивидуальности тренировочных нагрузок;
  - б) специфичности тренировочных нагрузок;
  - в) прекращения тренировочных нагрузок;
  - г) прогрессивности перегрузки.
18. Что входит в понятие индивидуализированная система соревнований?
- а) рациональная последовательность в распределении соревнований менее высокого и более высокого ранга;
  - б) охват широкого контингента спортсменов;
  - в) выделение некоторого минимума обязательных стартов и предоставление возможности варьировать индивидуальные планы остальных выступлений;
  - г) принципиальная соразмерность между выступлениями в наиболее ответственных соревнованиях.
19. Какова основная цель подготовки в детско-юношеском спорте?
- а) ориентировка на приобретение базовой физической подготовленности, оптимизацию общей физической дееспособности;
  - б) подготовка к определенной профессиональной деятельности;
  - в) используется для поддержанных необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности и долговременного сохранения специфической дееспособности;
  - г) демонстрация высших спортивных результатов в избранном виде соревновательной деятельности.
20. Каковы основные целевые установки в спорте высших достижений?
- а) используется для физического совершенствования, укрепления здоровья на основе повышения общей и специальной подготовленности, реализуемых через достижение спортивных результатов;
  - б) достижение высших спортивных результатов, получающих должное общественное признание, повышающих престиж самого спортсмена и его команды;
  - в) демонстрация высоких спортивных результатов в длительной серии спортивных соревнований с целью получения материального возрождения и повышения собственного престижа и престижа команды;
  - г) успешное выступление в соревнованиях, максимально повышающих рейтинг спортсмена.
21. Что характеризует спортивную тренировку как педагогический процесс?
- а) системное использование средств физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - б) кадровое обеспечение;
  - в) научное, медико-биологическое и информационное обеспечение;
  - г) осуществляется под непосредственным и опосредованным руководством тренера, по определенной программе, в виде обязательных занятий по фиксированному расписанию.
22. Из каких циклов строится подготовка спортсменов?
- а) околосуточных;
  - б) физических, эмоциональных и интеллектуальных;



в) микро-, мезо- и макроциклов;

г) лунных и менструальных.

23. Чем характеризуется непрерывность тренировочного процесса?

а) проведением тренировки без какого-либо перерыва;

б) повторением тренировок с перерывами, не превышающими одних суток;

в) наслоением следовых эффектов отдельных тренировочных занятий с целью закрепления и углубления их;

г) *соразмерным использованием различных средств.*

### Примерные варианты кейс заданий

**Ситуационная задача 1.** В ДЮСШ, проведен набор детей в группы начального обучения. Начался процесс начального обучения плаванию.

На первых уроках одной из главных задач стоит ознакомление со свойствами воды, выталкивающей (подъемной) силы воды и чувство опоры о воду. Тренер использует на занятии такие упражнения как: поплавок, передвижения в воде, звездочка, проплывание отрезков с задержкой дыхания, выдохи в воду, проплывание коротких отрезков работая одними руками, скольжение.

**Задание.**

1. Какие из перечисленных средств не используют на первых занятиях начального обучения плаванию и почему?

2. Сделайте подбор упражнений для решения основной задачи урока.

3. Перечислите и дайте краткую характеристику основных средств обучения плаванию.

**Ситуационная задача 2.** В СДЮСШОР у тренера в группе спортивного совершенствования ежедневно тренировалась группа пловцов из 12 человек. Один из спортсменов выиграл юношеский чемпионат России по плаванию, по итогам которого спортсмена победителя и тренера пригласили принять участие в двух выездных учебно-тренировочных сборах продолжительностью по одному месяцу каждый. Тренер уехал со спортсменом, не оставив программу тренировок для других спортсменов на период своего отсутствия. В итоге 11 спортсменов не тренировались в течение двух месяцев.

**Задание:**

Какие принципы спортивной тренировки нарушил тренер и почему? Предложите свой вариант разрешения данной ситуации, и обоснуйте его.

### 7.2.3 Вопросы к зачету

1. Медико-биологические показатели работоспособности и адаптации к нагрузкам.
2. Создание прогнозов, моделей подготовки.
3. Тесты и их использование для управления тренировочным процессом.
4. Повышение объема и интенсивности тренировочной нагрузки на различных этапах годового цикла и в отдельном занятии.
5. Понятие концентрации тренировочной нагрузки на определенных этапах годового цикла.
6. Блочная система построения тренировки в спортивном плавании.
7. Использование внутренировочных и внесоревновательных факторов в подготовке пловцов различной квалификации.
8. Цель и задачи комплексного контроля.
9. Содержание различных форм контроля.
10. Методы, применяемые при проведении педагогического контроля.
11. Контрольно-педагогическое тестирование для оценки различных сторон подготовленности пловцов.
12. Контроль и коррекция планирования.

13. Этапные, текущие и оперативные обследования в спортивном плавании.
14. Особенности подготовки пловцов в ШВСМ, ДЮСШ.
15. Тренерские кадры, контингент спортсменов, условия тренировки и материальное обеспечение.
16. Планирование и реализация отбора.
17. Контроль и коррекция подготовки пловцов.
18. Организация учебно-тренировочных сборов, их проведение.
19. Особенности подготовки пловцов в различных звеньях системы физического воспитания.
20. Планирование (годовое, многолетние) подготовки пловцов, ее организационные основы.
21. Учет индивидуальных особенностей в физической и технической подготовке пловцов.
22. Понятие о тренировочном потенциале и тренирующем эффекте нагрузки.
23. Определение индивидуальной переносимости тренировочной нагрузки.
24. Специфика подготовки занимающихся разного пола, возраста и квалификации.
25. Соотношение модельных характеристик и индивидуальных особенностей спортсменов.
26. Выполнение заданий по моделированию отбора на различных уровнях (ДЮСШ, ЦСП, сборные команды).
27. Составление и оценка тестов для отбора и комплектования команд.
28. Принципы отбора.
29. Основные этапы отбора.
30. Основные критерии отбора.
31. Планирование и организация набора в учебно-тренировочные группы.
32. Средства и методы отбора: общие, инструментальные, специфические для различных видов плавания.
33. Основные тесты, используемые при отборе, их применение на практике.
34. Особенности методики спортивной тренировки в детских группах различных возрастов.
35. Построение тренировочного процесса в спортивном плавании в многолетнем плане с учетом возрастных особенностей организма детей, подростков, юношей.
36. Построение тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.
37. Построение тренировочного процесса на этап начальной подготовки.
38. Построение тренировочного процесса на тренировочном этапе (начала специализации).
39. Построение тренировочного процесса на тренировочном этапе (углубленной специализации).
40. Построение тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.

### **7.3. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования).

Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

## **8. Перечень литературы**

необходимый для освоения дисциплины (модуля)

### **Основная литература:**

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. С. Казызаева [и др.]; Сиб. Гос. Университет физической культуры и спорта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. – 120 с.: ил. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/640995> (дата обращения: 01.09.2018)
2. Плавание: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с. – (Серия: Бакалавр. Академический курс) — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/plavanie-442095#page/2> (дата обращения: 01.09.2018)

### **Дополнительная литература:**

3. Обучение технике спортивных способов плавания [Электронный ресурс] / В.Д. Бурлыков, В.С. Якимович, С.Н. Прошкин.— Элиста: Калмыцкий государственный университет, 2011 .— 24 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/299383> (дата обращения: 01.09.2018)

4. Дрокова, В. А. Теория и методика обучения плаванию [Электронный ресурс] : курс лекций / В. А. Дрокова.— Хабаровск : ДВГАФК, 2014 .— 189 с.: ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/284521> (дата обращения: 01.09.2018)
5. Шалаева, И.Ю. Краткий словарь спортивных терминов по плаванию [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Д.Г. Овечкин, И.Ю. Шалаева .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 62 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/229001> (дата обращения: 01.09.2018)

## **9. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины**

### **9.1. Электронные библиотечные системы**

1. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Национальный-цифровой ресурс РУКОНТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>
3. Электронный каталог АИБС «Марк-SQL» НПО «Информ-система» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.lesgaft.spb.ru/MarcWeb2/Default.asp>
4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/>
5. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>
6. Электронная библиотека Юрайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

### **9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Информационная система «единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>
2. Министерство здравоохранения РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/ru>
3. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru>
5. Министерство просвещения Российской Федерации Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
6. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
7. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <http://www.edu.ru>
8. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>
9. Антидопинговое агентство "Русада" [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <http://rusada.ru>
10. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.wada-ama.org>

11. Медицинская информационная сеть [Электронный ресурс].-Режим доступа: <https://www.medicinform.net>
12. Новости спорта глухих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.deafsport.ru>
13. Новости спортивного плавания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.swimnews.com>
14. Спортивная Россия открытая платформа [Электронный ресурс]: [ресурсная площадка]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
15. Видео по плаванию [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://swim-video.ru>
16. Сайт о плавании [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://plavaem.info>

#### **Научно-поисковые системы**

1. Google Академия [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс]. –Режим доступа: <https://scholar.google.ru/>

#### **Энциклопедии, справочники, словари**

1. ANATOMIYONLINE.RU - Анатомический словарь online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://anatomyonline.ru>
2. Анатомия. Виртуальный атлас. Строение человека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.e-anatomy.ru>
3. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.rubricon.com>
4. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://docs.cntd.ru/>

#### **Библиотеки**

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.rsl.ru>
2. Library.ru - информационно-справочный портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.library.ru>
3. Сигла - служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://sigla.ru>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
5. Библиотека естественных наук РАН [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.benran.ru>
6. Библиотека Российской академии наук [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rasl.ru>
7. Библиотека советской физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportlib.su>
8. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.gnpbu.ru>
9. Государственная публичная историческая библиотека России [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.shpl.ru>
10. Президентская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.prlib.ru>
11. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://nlr.ru>
12. Медицинская библиотека BooksMed [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.booksmed.com>

13. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://sportfiction.ru>
14. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://sportfiction.ru>

#### **Федерации, ассоциации и союзы**

1. Всероссийская федерация плавания [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.russwimming.ru>
2. Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fpoda.ru>
3. Всероссийская федерация полиатлона [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.polyathlon.ru>
4. Европейская лига плавания ЛЕН [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www2.len.eu/>
5. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.olympic.org>
6. Международная федерация плавания ФИНА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fina.org/>
7. Общероссийская спортивная федерация спорта глухих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://osfsg.ru>
8. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://olympic.ru>
9. Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://paralymp.ru>
10. Федерация гребного спорта России [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://rowingrussia.ru>
11. Федерация современного пятиборья [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.pentathlon-russia.ru>
12. Федерация спорта слепых [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.fss.org.ru>

#### **Периодические издания**

1. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.afkonline.ru>
2. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс].- Режим доступа: [http://www.vniifk.ru/journal\\_vsn.php](http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php)
3. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.mediasphera.ru>
4. Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://sportmed.ru>
5. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru>
6. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: <http://lfksport.ru>
7. Мир спорта [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.sportedu.by/zhurnal-mir-sporta-o-studentah-bgufk>
8. Советский спорт Издательство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sovsportizdat.ru>
9. Советский спорт 95 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sovsport.ru>
10. Спорт в школе [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://spo.1sep.ru/index.php>

11. Спорт день за днем [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.sportsdaily.ru>
12. Спорт экспресс [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.sport-express.ru>
13. Спортивная панорама - старейшее специализированное издание в Белоруссии [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://sportpanorama.by>
14. Спортивное право [Электронный ресурс]: [научно – практический журнал].- Режим доступа: <https://sciencesport.ru/ru/taxonomy/term/21>
15. Спортивный психолог [Электронный ресурс]: [научно – практический журнал].- Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>
16. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
17. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru>
18. Физкультура и спорт (журнал) [Электронный ресурс]:[официальный сайт].- Режим доступа: <http://www.fismag.ru>
19. Журналы ВАК [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://arhvak.minobrnauki.gov.ru/87>

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины**

### *Методические указания по использованию материалов рабочей программы учебной дисциплины*

При изучении материалов РПУД особое внимание следует обратить на объем дисциплины и виды учебной работы п. 4 содержание учебного материала в п. 5.

Подробного изучения требует п. 7 – оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

#### *Методические указания по подготовке к лекционным занятиям*

Приступая к изучению материала по дисциплине «Прикладная физическая культура: спортивно-педагогическое совершенствование» помните, что, посещая лекционные занятия, Вы приобретете более надежные знания, так как работа с преподавателем дает неоспоримое преимущество - общение. Вы всегда можете задать интересующий вопрос и получить ответ. Сообщение материала сопровождается мультимедийными презентациями и упрощает понимание, кроме того, изложение информации преподавателем связано с использованием примеров.

#### *Порядок усвоения теоретических разделов дисциплины*

1. Ознакомиться с требованиями рабочей программы дисциплины и методическими указаниями по конкретному разделу.
2. Изучить учебный материал определенного раздела по рекомендуемой литературе и составить конспект.
3. Дать ответы на вопросы для самостоятельной подготовки (в письменной или устной форме).

#### *Рекомендации по работе с литературой*

В разделе 8 настоящего учебно-методического комплекса представлена основная и дополнительная литература, в разделе 9 дан перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины. Не следует пользоваться только основной литературой или только дополнительной. Также не целесообразно использовать только Интернет ресурсы для подготовки вопросов, зачастую отдельные сведения требуют уточнения.

При работе с литературой и подготовке к занятию студентам рекомендуется составлять для себя краткий план ответа или конспект по изучаемому вопросу и выписывать наиболее трудные для запоминания термины и понятия.

#### *Разъяснения по поводу работы с тестовой системой*

Одной из форм текущего контроля знаний является тестирование. Тестовая система содержит основные определения, вопросы и теоретические положения из изучаемых тем соответствующих разделов. Вопросы тестирования предполагают оценку знаний и умений студентов в рамках преподаваемой дисциплины. Вопросы охватывают весь материал курса и используются в том числе и для студентов, по каким-либо причинам, не получившим оценку за семинарское занятие или как способ оценки всех знаний полученных по итогам изучения курса (как правило, используется во время коллоквиумов).

Для успешной сдачи тестов студентам предлагается внимательно изучить методические рекомендации по конкретным темам дисциплины. Особое внимание следует обратить на знание основных понятий, правил, требований, законов и т.п.

При работе с тестами необходимо внимательно прочитать вопрос, взвешивать и проанализировать возможные варианты своих ответов, затем прочитать предлагаемые ответы и выбрать среди них правильный.

#### *Рекомендации по подготовке к зачету*

Условия допуска к зачету преподаватель обязан сообщить о них студентам на первом занятии.

Для успешной подготовки к зачету студенту необходимо иметь перечень зачетных вопросов, конспекты занятий.

При подготовке к зачету, целесообразно воспользоваться вопросами к зачету и ответить на них в письменной или устной форме.

При поиске ответов на вопросы целесообразно воспользоваться рекомендуемыми источниками специальной литературы (как основной, так и дополнительной).

Возникшие затруднения при ответе на вопросы можно уточнить на консультации у преподавателя.

Теоретической основой данного курса является учебный материал дисциплины: «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)», «Теория и методика обучения плаванию», «Совершенствование спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта», «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)».

#### *Основные требования к письменной реферативной работе (доклад, реферат, сообщение)*

Письменная реферативная работа выполняется студентами самостоятельно, во время, предусмотренное рабочей учебной программой для самостоятельной работы по дисциплине. Студент выбирает тему работы из предложенного списка, причем темы в одной учебной группе не должны дублироваться. Допускается возможность подготовки работы по теме, не включенной в тематику, но особо заинтересовавшей студента. В этом случае студент согласовывает предполагаемую тему с преподавателем.

После выбора темы автору работы необходимо составить ее развернутый план, предусматривающий выделение основных проблем. Далее необходимо перейти к отбору и изучению научной литературы, данных статистики и осмыслению фактов общественной жизни. Подбранную литературу необходимо читать с карандашом в руках, обдумывать прочитанное, а затем выделять наиболее сложные, и значимые места. Целесообразно делать выписки, содержащие новейшие данные статистики, наиболее свежие и интересные факты.

После изучения литературы и осмысления основных проблем темы необходимо приступить к изложению материала письменной работы.

Письменная реферативная работа имеет следующую структуру:  
титальный лист;



оглавление;  
введение;  
основная часть;  
заключение;  
список использованной литературы.

Оптимальный объем работы:

доклад – 3-5 с.

реферат – 25-30 с.;

Работа должна быть написана научным языком. Текст может быть набран на компьютере на одной стороне листа. Шрифт TimesNewRoman, цвет черный, кегль 13-14, полуторный интервал. Размеры полей: верхнее и нижнее поля –2 см., левое поле –3 см., правое 1,5 см. Нумерация страниц производится последовательно, начиная со 2-го листа, (титульный лист не нумеруется). Каждый новый раздел должен начинаться с новой страницы. Цитаты должны быть взяты в кавычки. В ссылке на цитируемый источник необходимо указать: фамилию, инициалы автора, название цитируемой работы, место и год издания, страницу. Письменная работа должна быть сброшюрована. Желательно при защите реферативной работы иметь с собой электронный вариант работы.

Заголовки разделов и подразделов следует печатать на отдельной строке с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая. Выравнивание по центру или по левому краю.

Отбивка: перед заголовком – 12 пунктов, после – 6 пунктов.

Титульный лист: в верхней части титульного листа пишется «ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА», далее буквами увеличенного кегля указывается тип («Реферат») и тема работы, ниже в правой половине листа – информация, кто выполнил и кто проверяет работу. В центре нижней части титульного листа пишется город и год выполнения.

Библиографические ссылки в тексте реферата оформляются в виде номера источника в квадратных скобках.

Оформление библиографического списка: в реферативных трудах следует располагать в порядке появления ссылок в тексте работы или алфавитном порядке фамилий первых авторов (заглавий).

Сведений об источниках, включаемых в список, необходимо давать в соответствии с требованиями [ГОСТ 7.0.99-2018](#) с обязательным приведением названий работ.

Реферат представляет собой краткое точное изложение содержания первичного документа в текстовой форме, включающее основные фактические сведения и выводы, без дополнительной интерпретации или критических замечаний автора реферата.

Необходимо грамотно и логично изложить основные идеи по заданной теме, содержащиеся в нескольких источниках и сгруппировать их.

*Образец титульного листа реферата*

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики водных видов спорта

НАЗВАНИЕ ТЕМЫ

*Образец ОГЛАВЛЕНИЯ*

(на примере темы «Основные показатели отбора в плавании на короткие дистанции»)

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ (современное состояние проблемы) .....	3
1. Принципы отбора (рассматриваются основные принципы отбора).....	4
2. Основные этапы отбора (характеризуются этапы отбора) .....	8
3. Основные показатели отбора (выделяются основные критерии отбора).....	12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	17
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (содержит наименования не менее 5 использованных источников) .....	19