**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. ректора МГАФК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Чесноков

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**(повышение квалификации)**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ**

**ЮНЫХ И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

**В ПЛАВАНИИ**

Малаховка – 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка………………………………………………………………..3

1. Общие положения…………………………………………………………………..4

1.1. Нормативные документы для разработки ДПП………………………….……..4

1.2. Общая характеристика ДПП……………………………………………………..4

1.3. Требования к слушателю…………………………………………………..……..5

2. Характеристика профессиональной деятельности выпускника ДПП…………..5

2.1 Области профессиональной деятельности……………………………………….5

2.2. Виды профессиональной деятельности выпускника…………...........................5

2.3. Типы профессиональных задач…………………………………………………..5

2.4 Задачи профессиональной деятельности…………………………………………5

3. Компетенции выпускника программы ДПП формируемые/совершенствуемые

в результате освоения программы в соответствии с ФГОС ВО по направлению

подготовки 49.03.01 «Физическая культура»……………………………………..6

4. Трудовые функции профессиональных стандартов, которые способны

выполнять выпускники после успешного освоения ДПП………………………….7

5. Учебный план……………………………………………………………….……….8

6. Учебно-тематический план………………………………………………………....9

7. Учебная программа………………………………………………………………...10

8. Материально-технические условия реализации программы…………………….15

9. Тематика рефератов………………………………………………………….……..15

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы…….……15

10.1 Основная литература……………………………………………………………15

10.2 Дополнительная литература…………………………………………………….16

11. Базы данных, информационно-справочные и информационные системы……17

12. Оценка качества освоения программы…………………………………………..17

13. Составители программы………………………………………………………….17

**Пояснительная записка**

Программа предусматривает изучение современных подходов в процессе подготовки пловцов, теории и методики преподавания, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной, педагогической и организационной работы по спортивному плаванию в различных звеньях физкультурного движения.

Программа состоит из теоретического раздела, методических, семинарских и практических занятий.

На теоретических занятиях сообщаются сведения:

- о современной технике спортивного плавания;

- о современной тактической подготовке пловцов;

- о современных подходах в методике развития физических качеств;

- о психологической подготовке пловцов;

- о многолетней подготовке юных спортсменов в спортивном плавании;

- о комплексном контроле в спортивном плавании;

- о планирование тренировочного процесса в спортивном плавании в годичном цикле подготовки;

- об управлении процессом спортивного совершенствования в спортивном плавании.

Методические занятия проводятся для углубления и закрепления знаний, полученных на теоретических занятиях по технике, тактике, методике обучения и тренировки.

Семинарские занятия проводятся с целью выявления глубины знаний, полученных на теоретических и практических занятиях, с выставлением дифференцированной оценки.

Практические занятия проводятся с целью закрепления в тренировочном процессе подготовки знаний, полученных на теоретических занятиях по совершенствованию технического и тактического мастерства спортсменов, их физических и морально-волевых качеств.

**1. Общие положения.**

Дополнительная профессиональная программа (далее – ДПП) «*ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПЛАВАНИИ»*реализуется на факультете повышения квалификации ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры» являясь программой повышения квалификации.

Программа регламентирует: цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателя.

**1.1. Нормативные документы для разработки ДПП.**

Нормативную правовую базу разработки образовательной программы составляют:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. № 273);
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам (утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.07.2013 г. № 499);
* Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940);
* Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» **(**утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07 апреля 2014 г. №193н);
* Профессиональный стандарт 05.007 «Спортивный судья» **(**утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 октября 2015 г. №769н);
* Профессиональный стандарт 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению» **(**утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 февраля 2016 г. №73н);
* Положение о программах дополнительного профессионального образования, реализуемых в ФБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры» (утв. Решением Ученого совета МГАФК «01» марта 2016 г., протокол № 75).

**1.2. Общая характеристика ДПП.**

*1.2.1 Цель программы.*

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получения новых компетенции необходимых для профессиональной деятельности, и (или) повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации слушателя.

*1.2.2. Трудоемкость ДПП, форма обучения и сроки обучения.*

Трудоемкость ДПП составляет – 72 часа.

Форма обучения – очно-заочная.

Срок получения образования определяется по формированию учебных групп либо в индивидуальном порядке, по запросу работодателя.

*1.2.3. Аттестация слушателя:*

Для аттестации слушателей используется текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль проводится в ходе занятий с целью определения степени усвоения слушателями учебного материала.

Итоговой формой контроля по программе является зачет, который проводится в виде защиты подготовленного реферата по предложенной тематике.

**1.3. Требования к слушателю.**

Зачисление на данную программу осуществляется в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам.

К освоению ДПП допускаются лица, имеющие высшее образование любого уровня.

**2. Характеристика профессиональной деятельности выпускника ДПП:**

2.1 *Области профессиональной деятельности* и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускник, освоивший ДПП, может осуществлять профессиональную деятельность:

- 05 Физическая культура и спорт.

2.2. *Виды профессиональной деятельности выпускника:*

- подготовка спортсменов;

- подготовка и проведение профилактической работы, направленной на профилактику антидопинговых нарушений;

- судейство спортивных соревнований.

*2.3. Типы профессиональных задач:*

- тренерские;

- организационно-методические;

- научно-исследовательские.

*2.4 Задачи профессиональной деятельности:*

Выпускник, освоивший программу ДПП, в соответствии с видами профессиональной деятельности, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

*тренерская деятельность:*

- осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;

- реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;

- использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся;

- осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов;

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

- проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;

- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности обучающихся и внесения, соответствующих корректив в тренировочный процесс;

- обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояния обучающихся;

- обеспечивать безопасность занимающихся при проведении тренировочного процесса.

*организационно-методическая деятельность:*

- координировать тренировочный, образовательный и методический процессы;

- анализировать организацию тренировочного и образовательного процессов, делать обоснованные предложения по ее совершенствованию;

- организовывать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;

- осуществлять руководство организацией судейства спортивных соревнований по виду спорта;

- обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта;

- организовывать работу по антидопинговому обеспечению;

*научно-исследовательская деятельность:*

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;

- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;

- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач.

**3. Компетенции выпускника программы ДПП формируемые/совершенствуемые в результате освоения программы в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»:**

*общепрофессиональные компетенции:*

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование категории общепрофессиональных компетенций | Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника программы |
| Планирование | ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста |
| Спортивный отбор | ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий |
| Обучение и развитие | ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорт |
| Обеспечение безопасности | ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь |
| Профилактика допинга | ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга |
| Контроль и анализ | ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся |
| Научные исследования | ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности |
| Правовые основы профессиональной деятельности | ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики |
| Организационно-методическое обеспечение | ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта  ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса |
| Материально-техническое обеспечение | ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий |

*профессиональные компетенции, рекомендуемые ФУМО в системе высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки 49.00.00 Физическая культура и спорт:*

|  |  |
| --- | --- |
| **по тренерскому типу задач** | |
| ПК-1 | Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. |
| ПК-2 | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки. |
| ПК-3 | Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа. |
| ПК-4 | Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов. |
| **по организационно-методическому типу задач:** | |
| ПК-11 | Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов. |
| ПК-12 | Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по её совершенствованию |
| ПК-13 | Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта. |
| ПК-22 | Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования. |
| ПК-23 | Способен организовывать работу по антидопинговому обеспечению |
| ПК-25 | Способен обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта. |

**4. Трудовые функции профессиональных стандартов, которые способны выполнять выпускники после успешного освоения ДПП:**

|  |  |
| --- | --- |
| Код ТФ и ОТФ | Расшифровка обобщенных трудовых функций |
| **Профессиональный стандарт «Тренер»** | |
| **Д** | **Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства** |
| Д/01.6 | Осуществление отбора обучающихся в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта |
| Д/02.6 | Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсмена |
| Д/03.6 | Развитие навыков соревновательной деятельности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства |
| Д/04.6 | Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства |
| **Е** | **Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства** |
| Е/01.6 | Подготовка спортсменов к достижению результатов уровня сборных команд России |
| Е/02.6 | Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов |
| Е/03.6 | Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства |
| **Профессиональный стандарт**  **«Специалист по антидопинговому обеспечению»** | |
| **В** | **Организация работы по антидопинговому обеспечению** |
| В /02.6 | Планирование и проведение информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с использованием разработанных рекомендаций, инструкций, пособий |
| **Профессиональный стандарт**  **«Спортивный судья»** | |
| **Н** | **Руководство организацией и судейством спортивного соревнования** |
| Н /01.6 | Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта при подготовке спортивных соревнований |
| Н /02.6 | Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта во время проведения спортивных соревнований |
| Н /03.6 | Оперативное управление проведением спортивного соревнования |
| Н /04.6 | Руководство подготовкой отчетности об итогах спортивного соревнования |

**5. Учебный план**

программы повышения квалификации

«Теория и методика подготовки юных и квалифицированных спортсменов в плавании»

Категория слушателей: тренеры-преподаватели, работающие в системе детско-юношеского спорта и с квалифицированными пловцами.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов | Всего,  час | В том числе | | |
| Лекции | Практ.  зан. | Сам.  раб. |
| 1. | Эволюция спортивного плавания. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания | 14 | 6 | - | 8 |
| 2. | Основы техники спортивных способов плавания | 50 | 12 | 14 | 24 |
| 3. | Методические основы обучения технике спортивных способов плавания | 36 | 8 | 18 | 10 |
| 4. | Методические основы спортивной тренировки. Система подготовки пловцов | 58 | 12 | 22 | 24 |
| 5. | Основы многолетнего планирования спортивной подготовки пловца | 44 | 12 | 12 | 20 |
| 6. | Основы управления спортивной подготовкой пловцов | 28 | 4 | 10 | 14 |
| 7. | Организация и построение процесса занятий плаванием | 26 | 4 | 10 | 12 |
| 8. | Основы методической и научно-исследовательской работы в плавании | 44 | 18 | 6 | 20 |
| Итоговая аттестация | | Защита реферата | | | |

**6.** **Учебно-тематический план**

программы повышения квалификации

«Теория и методика подготовки юных и

квалифицированных спортсменов в плавании»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Всего,  час | В том числе | | |
| Лекции | Практ.и лаб.  зан. | Сам.  раб. |
| **1.** | **Эволюция спортивного плавания. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания** | | | | |
| 1.1 | Общая характеристика плавания. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания | 6 | 2 |  | 4 |
| 1.2 | История возникновения и развития плавания в России и за рубежом | 8 | 4 |  | 4 |
| **2.** | **Основы техники спортивных способов плавания** | | | | |
| 2.1 | Основы техники плавания: гидростатика, гидродинамика. Физические свойства воды. Основные параметры техники плавания: ритм, темп, шаг, цикл движений, фазы и периоды. | 20 | 6 | 6 | 8 |
| 2.2 | Эволюция и современная характеристика техники способа плавания кроль на груди и кроль на спине | 10 | 2 | 2 | 6 |
| 2.3 | Эволюция и современная характеристика техники способа плавания брасс и дельфин | 10 | 2 | 2 | 6 |
| 2.4 | Эволюция и современная характеристика техники способа плавания стартов и поворотов | 10 | 2 | 4 | 4 |
| **3.** | **Методические основы обучения технике спортивных способов плавания** | | | | |
| 3.1. | Формирование двигательных навыков плавания. | 10 | 2 | 4 | 4 |
| 3.2 | Средства и методы обучения технике спортивных способов плавания. | 10 | 2 | 6 | 2 |
| 3.2. | Документация планирования учебного процесса по обучению плаванию. Программа, план-график, конспект занятия. Методические особенности обучения плаванию лиц разного возраста и пола. | 16 | 4 | 8 | 4 |
| **4.** | **Методические основы спортивной тренировки. Система подготовки пловцов** | | | | |
| 4.1 | Факторы, определяющие спортивные достижения пловца. Методы тренировки, их педагогическая и физиологическая характеристика. | 20 | 4 | 8 | 8 |
| 4.2 | Анализ методов по 5-ти компонентным элементам нагрузки. | 20 | 4 | 8 | 8 |
| 4.3 | Методические основы развития физических качеств пловца.  Основные методы и средства развития физических качеств силы, выносливости, скоростных качеств, гибкости, ловкости | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.4 | Виды подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая. | 6 | 2 | 2 | 2 |
| **5.** | **Основы многолетнего планирования спортивной подготовки пловца** | | | | |
| 5.1 | Структура многолетней подготовки пловца. Факторы её определяющие | 10 | 2 | 2 | 6 |
| 5.2 | Цели, задачи, средства и методы подготовки. Содержание и планирование видов подготовки. | 14 | 4 | 4 | 6 |
| 5.3 | Планирование макроциклов, мезо циклов и микроциклов. | 20 | 6 | 6 | 8 |
| **6.** | **Основы управления спортивной подготовкой пловцов** | | | | |
| 6.1 | Прогнозирование как важнейшее звено процесса управления тренировкой. Отбор и ориентация перспективности в плавании. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.2 | Этапный, текущий, оперативный контроль в подготовке пловцов. Особенности педагогического, медико-биологического и психологического контроля за подготовкой пловца с последующей коррекцией тренировочной нагрузки. | 16 | 2 | 6 | 8 |
| **7.** | **Организация и построение процесса занятий плаванием** | | | | |
| 7.1 | Особенности работы тренером по плаванию в СШ, в общеобразовательных школах, в ВУЗах, оздоровительных лагерях. Безопасность при занятиях плаванием | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.2 | Организация и судейство соревнований по плаванию. Устройство и эксплуатация плавательных бассейнов. | 14 | 2 | 6 | 6 |
| **8** | **Основы методической и научно-исследовательской работы в плавании** | | | | |
| 8.1 | Анализ научно – исследовательских работ по спортивному плаванию | 20 | 8 | 2 | 10 |
| 8.2 | Современные педагогические, медико – биологические, статистические и другие научно – исследовательские методики для оценки подготовленности пловцов | 24 | 10 | 4 | 10 |
| Всего, час | | 300 | 76 | 92 | 132 |

**7. Учебная программа**

повышения квалификации

«Теория и методика подготовки юных и

квалифицированных спортсменов в плавании»

*Раздел 1.* ***Эволюция спортивного плавания. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания***

*Тема 1.1.* *Общая характеристика плавания. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания.*

Введение в специальность. Спортивное плавание. Олимпийская программа, международные соревнования. Влияние плавания на организм человека и его системы: сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, выделительную, мышечную, костную и др. Плавание как средство профилактики простудных заболеваний. Плавание как средство реабилитации после травм и заболеваний.

Плавание как жизненно важный навык. Значение умения плавать в различных профессиях.

*Тема 1.2. История возникновения и развития плавания в России и за рубежом*

Плавание в первобытном, античном мире, в средние века. Плавание в России, первые школы плавания. Современное состояние мирового и отечественного плавания.

*Раздел 2. Основы техники спортивных способов плавания*

*Тема 2.1. Основы техники плавания: гидростатика, гидродинамика. Физические свойства воды. Основные параметры техники плавания: ритм, темп, шаг, цикл движений, фазы и периоды.*

Техника как оптимальная модель соревновательных действий пловца. Физические свойства воды. Основы гидростатики и гидродинамики.

Определение плавучести, равновесия тела пловца и гидродинамического сопротивления. Тест В. Медянникова. Контрольные упражнения для оценки гидродинамических и гидростатических свойств тела. Визуальная оценка преобладания типа тканей тела (мышечной, костной, жировой) и ее связь с плавучестью. Фиксированные наблюдения за техникой плавания. Оценки положения тела, угла атаки и продуктивности рабочего движения, согласование движения рук, ног и дыхания. Выявление индивидуальных особенностей техники плавания в зависимости от росто-весовых данных, гидродинамических и гидростатических свойств тела. Определение и оценка техники плавания, и ее элементов. Определение максимальной скорости (на 10 м с/хода), темпа и “шага”. Определение и оценка плавучести, обтекаемости, равновесия тела в воде.

*Тема 2.2. Эволюция и современная характеристика техники способа плавания кроль на груди и кроль на спине*

Эволюция техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине. Фазы движения рук при плавании кролем. Подготовительные и рабочие движения. Пространственные, временные и динамические параметры техники кролем. Моменты наибольшей опоры гребущих поверхностей кистей и предплечья. Возникновение продольных, поперечных и вертикальных колебаний тела.

Инерционные силы и их использование для повышения эффективности техники. Согласование движений рук, ног и дыхания.

Определение индивидуального варианта техники способа “кроль на груди” и «кроль на спине» в зависимости от морфофункциональных показателей и конституции тела: высокорослого астенического типа, атлетического типа телосложения.

Выявление особенностей техники в зависимости от уровня развития физических качеств: гибкости, силы, ловкости (координационных способностей).

Анализ и оценка техники способа “кроль на груди” и «кроль на спине» в зависимости от индивидуальных показателей телосложения и физических качеств пловца, длины проплываемой дистанции, возраста и пола пловца.

*Тема 2.3. Эволюция и современная характеристика техники способа плавания брасс и дельфин*

Основные параметры техники и их характеристика. Фазы движений руками и ногами в способах плавания брасс и дельфин. Колебания внутрицикловой скорости. Индивидуальная техника и морфофункциональные особенности пловца.

Регистрация и вычисление: времени проплыва 10 м, числа циклов, длины шага, темпа, максимальной скорости. Фиксированные наблюдения за техникой плавания брассом и дельфином.

*Тема 2.4. Эволюция и современная характеристика техники стартов и поворотов*

Эволюция стартов и поворотов. Открытые и закрытые простые повороты сальто при плавании кролем. Основные фазы старта: латентное время реакции на сигнал, отталкивание, полет, вход в воду, скольжение и первые рабочие движения. Факторы, обуславливающие эффективность старта с тумбочки и старта из воды.

Изучение и анализ техники поворотов “сальто”. Подплывание, группировка, вращение, поставка ног и отталкивание, скольжение и первые рабочие движения. Поворот при плавании на спине.

Повороты при плавании брассом и дельфином: с вращением тела в горизонтальной плоскости. Поворот типа “маятник”. Техника поворотов в комплексном плавании.

Изучение и анализ техники старта с тумбочки. Регистрация времени старта и дальности полета при различных вариантах подготовительных движений (с полным и частичным взмахом рук, с захватом края тумбочки руками). Старт из воды при плавании на спине: подтягивание тела руками вверх, отталкивание ногами со взмахом рук, полет и вход в воду. Скольжение и первые рабочие движения. Сравнительный анализ временных показателей в различных вариантах старта.

Сравнительный анализ временных показателей в различных вариантах старта.

*Раздел 3. Методические основы обучения технике спортивных способов плавания*

*Тема 3.1. Формирование двигательных навыков плавания*

Формирование двигательного навыка плавания Специфика обучения плавательным движениям. Физиологический механизм образования двигательного навыка. Адаптация к водной среде. Врожденные автоматизмы, приобретенные наземные двигательные навыки.

*Тема 3.2. Средства и методы обучения технике спортивных способов плавания.*

Методы и средства обучения плаванию. Общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения. Игры на воде.

Методические особенности обучения технике спортивных способов плавания. Последовательность изучения элементов техники спортивных способов плавания. Технические средства и приспособления.

*Тема 3.3. Документация планирования учебного процесса по обучению плаванию. Программа, план-график, конспект занятия. Методические особенности обучения плаванию лиц разного возраста и пола.*

Цели, задачи обучения. Документация планирования процесса обучения плаванию. Параллельная и последовательная схемы обучения технике спортивных способов плавания. Обучение плаванию с учетом возраста, пола, физического развития и подготовленности занимающихся. Постановка цели с последующим определением задач обучения плаванию. Методические принципы обучения плаванию лиц разного возраста, пола, физической подготовленности. Методика начального обучения плаванию. Составление комплексов упражнений по обучению плаванию в планах - конспектах занятия.

*Раздел 4. Методические основы спортивной тренировки. Система подготовки пловцов*

*Тема 4.1. Факторы, определяющие спортивные достижения пловца. Методы тренировки, их педагогическая и физиологическая характеристика.*

Спортивная тренировка. Цель, задачи, основные принципы, содержание.

Методы спортивной тренировки. Педагогическая и физиологическая характеристика методов. Основные средства спортивной тренировки. Учет подготовленности спортсменов и специализации в плавании при подборе средств тренировки. Оценка перспективности в плавании по внешним показателям физического развития, конституции тела, моторной активности детей и др.

*Тема 4.2. Анализ методов по 5-ти компонентным элементам нагрузки.*

Понятие о нагрузке, классификация нагрузки. Основные компоненты нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки. Характеристика методов и средств тренировки. Пятикомпонентная схема дозирования. нагрузок Характер работы. Объем работы. Интенсивность работы. Характер отдыха. Продолжительность интервалов отдыха.

*Тема 4.3. Методические основы развития физических качеств пловца. Основные методы и средства развития физических качеств силы, выносливости, скоростных качеств, гибкости, ловкости*

Методические основы развития физических качеств пловца. Методы определения и оценки уровня физических качеств в плавании. Характеристика методов и средств тренировки. Методические основы развития физических качеств в плавании. Педагогическая и физиологическая характеристика.

*Тема 4.4. Виды подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая.*

Система подготовки пловца. Основные звенья в подготовке пловцов и их характеристика: тренировочная база, финансирование подготовки пловцов, организация и планирование тренировочного процесса, медицинское и научное обеспечение, подготовка кадров Спортивная тренировка – как основное звено подготовки пловца. Виды подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая). Их особенности, характеристика и содержание. Соотношение видов подготовки в зависимости от возраста и подготовленности.

*Раздел 5. Основы многолетнего планирования спортивной подготовки пловца*

*Тема 5.1. Структура многолетней подготовки пловца. Факторы её определяющие*

Структура подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, психологическая подготовка.

Основы многолетнего планирования тренировки пловца. Структура соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов. Закономерности становления различных сторон спортивного мастерства и формирования процессов адаптации в ведущих функциональных системах организма спортсмена. Индивидуальные и особенности спортсменов, темп роста их биологическое созревание и связанные с ними темпы роста результатов.

*Тема 5.2. Цели, задачи, средства и методы подготовки. Содержание и планирование видов подготовки.*

Планирование - один из компонентов управления, позволяющий реализовать цели и задачи подготовки. Основы многолетнего планирования тренировки пловца. Планирование на этапе базовой и специальной подготовки. Многолетнее планирование подготовки пловца. Цель, задачи, задачи планирования. Научно-методические принципы планирования многолетней тренировки пловца. Основные формы планирования.

*Тема 5.3. Планирование макроциклов, мезо циклов и микроциклов.*

Планирование годовой, месячной и недельной тренировки. Анализ тренировочных нагрузок с учетом подготовленности пловцов. Составление годового плана тренировки для пловцов различной спортивной квалификации.

Характеристика мезоциклов и микроциклов и особенности их построения на различных этапах годичного цикла

*Раздел 6. Основы управления спортивной подготовкой пловцов*

*Тема 6.1. Прогнозирование как важнейшее звено процесса управления тренировкой. Отбор и ориентация перспективности в плавании.* Отбор, ориентация и прогнозирование в плавании. Социально-экономические,

психолого-педагогические, медико- биологические аспекты отбора в плавании. Тесты, применяемые при отборе. Методы долгосрочного и краткосрочного прогноза спортивного результата.

*Тема 6.2. Этапный, текущий, оперативный контроль в подготовке пловцов. Особенности педагогического, медико-биологического и психологического контроля за подготовкой пловца с последующей коррекцией тренировочной нагрузки.*

Этапный, текущий и оперативный контроль в подготовке пловцов. Основные задачи этапного, текущего и оперативного контроля. Принципы в организации проведения различных видов контроля поэтапного, текущего и оперативного Система комплексного контроля за эффективностью спортивной тренировки пловца и за функциональным состоянием спортсмена.

*Раздел 7. Организация и построение процесса занятий плаванием*

*Тема 7.2. Особенности работы тренером по плаванию в СШ, в общеобразовательных школах, в ВУЗах, оздоровительных лагерях. Безопасность при занятиях плаванием*

Особенности работы тренера по плаванию в ДЮСШ, школах, ВУЗах, оздоровительных лагерях. Организационно – методические особенности работы по плаванию в ДЮСШ, общеобразовательных школах, ВУЗах, оздоровительных лагерях. Программы по обучению плаванию. Составление тематического плана, календарного плана, плана-графика прохождения учебного материала. Составление отчетной документации ведения учебного процесса: конспекты урока, журнал посещаемости и успеваемости и т.д.

*Тема 7.3. Организация и судейство соревнований по плаванию. Устройство и эксплуатация плавательных бассейнов.*

Система соревнований различного ранга. Пропагандистское, спортивное и культурное значение соревнований.

Подготовка и процедура проведения соревнований. Документация и финансирование соревнований.

Правила прохождения дистанции различными способами.

Выполнение функций судей на соревнованиях: рефери, главного судьи, зам. главного судьи (в т.ч. врача), главного секретаря и его заместителя, стартера,

Выполнение функций судей на соревнованиях: секундометриста, судьи на поворотах, судьи на финише, судьи по технике плавания.

Выполнение функций судей на соревнованиях: секундометриста, судьи на поворотах, судьи на финише, судьи по технике плавания

Устройство, оборудование эксплуатация плавательных бассейнов. Классификация бассейнов (по назначению, типу сооружений). Требования кэксплуатации бассейнов (водный,температурный, воздушный режим,акустика, освещение).

*Раздел 8.*

*Тема 8.1 Анализ научно – исследовательских работ по спортивному плаванию*

Организация, ведение и структура научной работы. Изучение и анализ специальной литературы по теме исследования.

*Тема 8.2 Современные педагогические, медико – биологические, статистические и другие научно – исследовательские методики для оценки подготовленности пловцов*

Анализ исследования. Составление таблиц, графиков, диаграмм. Статистическая обработка полученных данных. Методы математической статистики. Вычисление коэффициентов корреляции и регрессии. Описание результатов исследования

**8. Материально-технические условия реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий | Наименование оборудования, программного обеспечения |
| Аудитория | Лекции | Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска. |
| Бассейн | Практические занятия | Свисток, электронный секундомер |

**9. Тематика рефератов**

1. История развития плавания, как вида спорта.

2. Эволюция техники спортивных способов плавания.

3. Современная характеристика техники плавания.

4. Упражнения на освоение с водой при обучении детей.

5. Организация подготовки и проведения соревнований по плаванию с детьми.

6. Критерии и методы отбора детей в плавании.

7. Техническое обеспечение процесса тренировки.

8. Современные методы тренировки по плаванию.

9. Методы развития физических качеств пловца.

12. Особенности дозировки нагрузки и отдыха в спортивном плавании.

**10. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

**10.1 Рекомендуемая (основная) литература:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| **В библиотеке** | **На кафедре** |
| 1. | Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие для студентов вузов  Н.Ж. Булгакова М.: Академия, 2008 | 90 | 1 |
| 2. | Основы техники спортивных способов плавания : учебное пособие  А. С. Казызаева, О. Б. Галеева СибГУФК. - Омск, 2010 | 1 |  |
| 3. | Плавание. Теория и методика избранного вида спорта : курс лекций : учебное пособие  А. И. Погребной Краснодар, 2008 | 1 | - |
| 4. | Обучение плаванию самобытными способами : учебно-методическое пособие  Александров А. Ю. МГАФК. - Малаховка : ВИНИТИ, 2007 | 30 | 10 |
| 5. | Обучение плаванию спортивным и самобытным способам на основе двигательной готовности: учебно-методическое пособие / Л. С. Малыгин и др./; МГАФК. – Малаховка, 2014. – 124 с. : ил. – Библиогр. : 121 – 123 | 100 | 4 |
| 6. | Общие закономерности активного обучения спортивным двигательным действиям студентов вуза физической культуры : учебно-методическое пособие  Быков В. А. СГАФКСТ. - Смоленск, 2011 | 1 | - |
| 7. | Спортивное плавание: путь к успеху : пер. с англ. Кн. 1 В.Н. Платонов М. : Советский спорт, 2012 | 5 | 1 |
| 8. | Спортивное плавание: путь к успеху : пер. с англ. Кн. 2 В.Н. Платонов М. : Советский спорт, 2012 | 5 | 1 |
| 9. | Плавание: техника, методика обучения и тренировки: Курс лекций. учебное пособие. 1 часть А.Ю.Александров, Е.Л.Фаворская, Д.А.Лаврентьева, А.В.Бакеев. МГАФК. – Малаховка 2016. – 116с. | 50 | 4 |
| 10. | Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего образования / Н. Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова – 2-е издание., М. : «Академия», 2014.\_ 320с. (сер. Бакалавриат) | 150 | 1 |
| 11. | Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студентов высшего профессионального образования / под ред. А.А.Литвинова. \_ М.: Акадкмия, 2013. – 267с. : ил.- (Бакалавриат) | 38 | 1 |

**10.2 Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| **В библиотеке** | **На кафедре** |
| 1. | Водные виды спорта : учебник  Н.Ж. Булгакова М. : Академия, 2003 | 91 | 1 |
| 2. | Плавание : учебное пособие  Викулов А. Д. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. | 3 | 1 |
| 3. | Плавание : учебник для педагогических факультетов ИФК  Н. Ж. Булгакова М. : Физкультура и спорт, 1984 | 263 | 1 |
| 4. | Спортивное плавание : учебник для институтов физической культуры ISBN 5-890-22-031-4 : 35.00.  Н. Ж. Булгакова М. : Физкультура, образование и наука, 1996 | 50 | 1 |
| 5. | Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания : учебник / И. Л. Ганчар. - Минск : Четыре четверти: Экоперспектива, 1998 | 16 | 1 |
| 6. | Плавание : учебник В.Н. Платонов Киев : Олимпийская литература, 2000 | 12 | 1 |
| 7. | Педагогическая технология плавательной подготовки и оздоровления студентов высших учебных заведений физической культуры : монография В. А. Быков, А. Б. Куделин СГАФК. - Смоленск, 2009. | 1 | - |
| 8. | Плавание : учебное пособие Ю. Ф. Скворцов, Л. С. Малыгин, Е. Л. Фаворская, Александров А.Ю Малаховка, 2001 | 48 |  |
| 9. | Плавание : учебник Н.Ж. Булгакова М. : Физкультура и спорт, 2001 | 2 | 1 |
| 10. | Давыдов В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки. Теоретические и практические аспекты: монография /В. Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. – М.: Советский спорт, 2015. – 383: ил | 3 | - |
| 11. | Лаврентьева Д. А. Формирование спортивной техники плавания с учетом моторной асимметрии у детей младшего школьного возраста / Д. А. Лаврентьева. – Малаховка, 2016. – 169с. | 21 | 1 |

**11. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

- Министерство спорта РФ - <http://minstm.gov.ru/>

- Федеральное государственное учреждение «Управление по организации и проведению спортивных мероприятий» - <http://www.usmsport.ru/>

- Всероссийская федерация плавания - http://www.russwimming.ru

**12. Оценка качества освоения программы**

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде защиты представленного слушателем реферата по одному из разделов программы. При положительной защите, представленного реферата, слушателю выставляется оценка в виде зачета.

**13. Составитель программы:**

Лаврентьева Д.А., к.п.н. доцент кафедры плавания, конного и гребного спорта