

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет
им. Г.И. Носова»

Институт дополнительного профессионального образования
и кадрового инжиниринга «Горизонт»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель ученого совета,

ректор ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»

Д.В. Терентьев

«29» октября 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

Тренер — преподаватель по избранному виду спорта (плавание)

Программа утверждена ученым советом МГТУ

Протокол № 22 «29» октября 2025 г.

г. Магнитогорск, 2025

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ (АННОТАЦИЯ)

1.1 Цель реализации программы

Цель программы – формирование у слушателей комплекса профессиональных компетенций, необходимых для осуществления эффективной педагогической, тренерской и оздоровительной деятельности в сфере плавания.

В результате освоения программы слушатели сформируют следующие компетенции:

1. Профессионально-педагогические и тренерские компетенции:

В области преподавания: Способность проектировать и проводить учебные занятия по плаванию для различных возрастных и целевых групп (дети, взрослые, начинающие), используя современные методики обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В области тренировочного процесса: Умение разрабатывать и реализовывать программы спортивной подготовки для разных этапов (начальной, учебно-тренировочной, спортивного совершенствования), направленные на развитие физических качеств пловцов.

В области организации:

- готовность к организации и судейству соревнований по плаванию;
- обеспечению техники безопасности на воде;
- управлению деятельностью спортивной секции или группы.

2. Компетенции в области оздоровительной направленности плавания:

- понимание оздоровительного воздействия: Способность объяснять и практически реализовывать оздоровительный потенциал плавания в работе с занимающимися;

- влияние на сердечно-сосудистую систему: Глубокое понимание положительного влияния плавания на сердечно-сосудистую систему: повышение эластичности и мощности сердечной мышцы (миокарда), улучшение кровообращения и снабжения тканей кислородом, нормализация артериального давления, укрепление сосудов и повышение общей выносливости организма;

- влияние на дыхательную систему: Умение использовать плавание для развития дыхательной системы: увеличение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляции легких и эффективности потребления кислорода, что является ключевым фактором развития общей выносливости;

- развитие физических качеств: Способность планировать тренировочные нагрузки для комплексного развития физических качеств, с особым акцентом на общую и специальную выносливость, а также на силу, гибкость и координацию, которые гармонично развиваются в условиях водной среды.

3. Целевая аудитория и результат:

Программа предназначена для преподавателей, тренеров, инструкторов по плаванию и студентов соответствующего профиля, и нацелена на то, чтобы подготовить специалиста, который не только обучает технике плавания и готовит спортсменов, но и является пропагандистом здорового образа жизни, способным грамотно использовать уникальные оздоровительные свойства плавания для укрепления здоровья населения.

Программа реализуется на русском языке.

1.2 Характеристика нового вида профессиональной деятельности и (или) присваиваемой квалификации

Программа разработана с учетом требований:

Программа разработана с учетом требований профессионального стандарта: «Тренер-преподаватель», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н (с изменениями на 30 августа 2023 года).

Планируемые результаты обучения.

По окончании обучения планируется достижение слушателями следующих результатов по реализации обобщенной трудовой функции: Планирование содержания занятий физической культурой и спортом А/01.6 - 6 уровень. Проведение мероприятий спортивной ориентации и

спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией А/02.6 - 6 уровень.

Проведение занятий физической культурой и спортом А/03.6 - 6 уровень. Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом А/04.6 - 6 уровень. Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения А/06.6 - 6 уровень. Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом А/07.6 - 6 уровень.

Проведение работы по предотвращению применения допинга А/08.6 - 6 уровень.

Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки А/09.6 - 6 уровень.

Организация и проведение дистанционных занятий физкультурно-спортивной направленности А/12.6 - 6 уровень.

В результате освоения программы у слушателей должны быть сформированы следующие компетенции:

Концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры

Цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки

Цели и задачи образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования

Цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки

Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы

Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки

Положения теории и методики физической культуры и спорта, теории, истории и социологии физической культуры и спорта, педагогики физической культуры и спорта, психологии физической культуры и спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля

и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности.

Знает основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные общероссийской антидопинговой организацией в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, по согласованию с ним, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние.

Знает «Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные общероссийской антидопинговой организацией в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, по согласованию с ним, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организация-ми»

Знает основы возрастной и специальной педагогики и психологии.

Способен проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический.

Знает основы психологии, педагогики, спортивной гигиены.

Владеет методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями.

Знает педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода.

Знает технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.

Знает технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов и т. п.

Умеет осуществлять планирование и проведение учебных занятий.

Способен вести систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению.

Способен организовать формирование мотивации к обучению.

Способен осуществлять регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды.

Может вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде.

Знает нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией.

Знает основы экономики, менеджмента, организации труда и управления.

Знает: основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи. Основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта. Режимы тренировочной работы. Предельные тренировочные нагрузки. Объем индивидуальной спортивной подготовки. Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки;

Знает: медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на тренировочном этапе.

Владеет методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся

Владеет методами планирования тренировочного процесса

Владеет современными методами тренировочной работы

Трудовые действия:

Анализ существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера).

Определение задач тренировочных занятий.

Выбор оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической).

Подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки.

Формирование содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений.

Определение требований к спортивному инвентарю и оборудованию, месту и санитарно-гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия.

Определение системы контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий.

Подготовка и согласование планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке с тренером (группой тренеров).

Разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы.

Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Участие в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды.

Планирование и проведение учебных занятий.

Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению

Организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися.

Формирование универсальных учебных действий.

Формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями (далее - ИКТ).

Формирование мотивации к обучению.

Объективная оценка знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей.

Проведение методической работы по противодействию использованию запрещенных допинговых средств и (или) методов.

Подбор и обучение волонтеров для проведения профилактических антидопинговых мероприятий.

Необходимые умения:

Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.

Объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей.

Разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде.

Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Владеет ИКТ-компетентностями:

обще пользовательская ИКТ-компетентность;

общепедагогическая ИКТ-компетентность;

предметно-педагогическая ИКТ-компетентность (отражающая профессиональную ИКТ-компетентность соответствующей области человеческой деятельности).

Организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом

возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.

Вести отчетную документацию по разработке программ и планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся ФКиС.

Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.

Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий.

Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся физической культурой и спортом.

Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями.

Определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося физической культурой и спортом.

Необходимые знания:

Преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке.

История, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества.

Использовать наглядные материалы при проведении профилактических занятий по основам противодействия применению допинга.

Планировать работу волонтеров при проведении антидопинговых мероприятий.

Разъяснять антидопинговые требования и правила спортсменам, обучающимся, волонтерам.

Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики.

Основы психодиагностики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях.

Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.

Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий.

Рабочая программа и методика обучения по данному предмету.

Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства.

Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение антидопинговых требований и правил, «Всемирный антидопинговый кодекс, антидопинговые правила и стандарты», «Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых требований и правил».

Нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи.

Конвенция о правах ребенка.

Трудовое законодательство.

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.

Теория и методика физической культуры.

Программа спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине).

Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке.

Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта.

Порядок составления отчетной документации по подготовке тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.

Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. Содержание спортивной тренировки в виде спорта.

1.3 Требования к результатам освоения программы

Программа разработана с учетом требований:

профессионального стандарта: Настоящий профстандарт действует с 01.09.2022 по 01.09.2028 Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н

(наименование, номер приказа и дата утверждения)

или квалификационных требований: Инструкторско-методическая деятельность в области физической культуры и спорта Настоящий профстандарт действует с 01.09.2022 по 01.09.2028 Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н

(наименование, номер приказа и дата утверждения)

требований ФГОС ВО по направлению подготовки 05.005 А/01.3

(шифр, наименование)

Планируемые результаты обучения

По окончании обучения планируется достижение слушателями следующих результатов по реализации обобщенной трудовой функции: (Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися, Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса).

В результате освоения программы у слушателей должны быть сформированы следующие **компетенции**:

- Способен осуществлять инструкторскую деятельность в области физической культуры и спорта;
- Готов к методическому обеспечению физкультурно-спортивной деятельности;
- Способен проводить групповые и индивидуальные занятия;
- Готов к обучению технике физических упражнений;
- Готов к анализу эффективности физкультурно-спортивной деятельности;
- Способен организовывать физкультурно-спортивные мероприятия;
- Готов к документационному обеспечению деятельности;
- Способен к эффективной коммуникации в профессиональной деятельности;
- Готов к пропаганде ценностей физической культуры и здорового образа жизни;
- Способен к организации работы спортивных секций и групп;
- Готов к управлению физкультурно-спортивными проектами;
- Способен анализировать и обобщать профессиональный опыт.

Трудовые действия:

- Подбор спортивного оборудования, инвентаря и экипировки согласно плану занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);
- Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая правила этичного поведения занимающихся;
- Информирование занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);
- Обучение занимающихся правилам вида спорта, рациональному и безопасному использованию спортивного оборудования, инвентаря и экипировки;
- Обучение занимающихся владению навыками и техникой по виду спорта (спортивной дисциплине) с характеристикой двигательного действия и названия

- упражнения;
- Обучение занимающихся техникам и методам самоконтроля и самостраховки;
 - Контроль выполнения занимающимися упражнений для овладения навыками и техникой по виду спорта (спортивной дисциплине) с целью минимизации рисков травмирования;
 - Выявление ошибок в технике выполнения занимающимся двигательного действия по виду спорта (спортивной дисциплине) и их разъяснение занимающемуся;
 - Разъяснение занимающимся гигиенических аспектов занятий видом спорта (спортивной дисциплиной), норм этичного поведения на занятиях, особенностей дозирования физической нагрузки с минимизацией рисков травмирования;
 - Контроль физического состояния занимающихся и переносимости физических нагрузок занимающимися;
 - Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи;
 - Контроль посещения занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);
 - Консультирование занимающихся по базовым принципам самостоятельной организации занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);
 - Подготовка отчетов о результатах исполнения плана занятия по виду спорта (спортивной дисциплине).

Необходимые умения:

- Подбирать соответствующие плану занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) спортивное оборудование, инвентарь и экипировку;
- Пояснять структуру занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) и особенности дозирования нагрузки;
- Рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине);
- Вести журнал учета посещения занимающимися занятий;
- Демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений по виду спорта (спортивной дисциплине);
- Использовать методы демонстрации, выполнения команд и комментариев, корректировки действий занимающихся;
- Инструктировать занимающихся перед проведением занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);
- Контролировать ход выполнения плана занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);
- Разъяснять основы техники безопасного выполнения комплексов упражнений, гигиенических аспектов занятий видом спорта (спортивной дисциплиной), правила этичного поведения занимающихся;
- Контролировать соблюдение занимающимися правил техники безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки;
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи;
- Составлять отчеты по результатам исполнения плана занятия по виду спорта (спортивной дисциплине).

Необходимые знания:

- Основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине);
- Анатомия человека;
- Основы возрастной психологии и воспитания;
- Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы;
- Тренажерные устройства в физической культуре и спорте;
- Основы биомеханики двигательной деятельности;
- Показания и противопоказания к занятиям по виду спорта (спортивной дисциплине).

дисциплине);

- Система классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся к выполнению программы занятия;
- Методы контроля и самоконтроля при занятиях по виду спорта (спортивной дисциплине);
- Формы учета посещаемости занятий по виду спорта (спортивной дисциплине), в том числе с использованием электронных средств;
- Требования к содержанию и организации инструктажей с занимающимися при проведении занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);
- Правила вида спорта (спортивной дисциплины);
- Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий, применяемые в программах спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);
- Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом;
- Техники и методы страховки и самостраховки;
- Правила эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и экипировки;
- Правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки;
- Требования охраны труда;
- Правила безопасного выполнения упражнений на занятиях по виду спорта (спортивной дисциплине);
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися;
- Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- Формы учета результатов исполнения плана занятия по виду спорта (спортивной дисциплине), в том числе с использованием электронных средств

1.4. Категория слушателей

К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.5 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение и специальные требования (при наличии)

Возможны следующие формулировки:

1) Не предусмотрены.

2) При наличии Типовой программы либо специальных требований к уровню образования слушателей, установленных отраслевыми Министерствами и др. организациями, указываются нормативные акты, их утверждающие).

1.6. Форма обучения

(Очная, очно-заочная, заочная, в форме стажировки, с применением дистанционных образовательных технологий)

1.7. Трудоемкость программы составляет 256 часов.

1.8. Выдаваемый документ

Лицам, успешно освоившим образовательную программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается диплом о профессиональной переподготовке.

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план¹⁾

При реализации программы без применения дистанционных образовательных технологий (ДОТ) заполняется Таблица 1, с применением ДОТ частично или в полном объеме - Таблица 2.

Таблица 1 - Форма учебного плана программы, реализуемой без применения дистанционных образовательных технологий

Семестр 2)	Наименование дисциплины (модуля)	Трудоемкость, ауд. час.	Всего, ауд. час.	Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Текущий контроль* (шт.)			Промежуточная аттестация	
				лекции	лабораторные работы	прак. занятия, семинары и др.		РК РГР, Реф.	КР	КП	Зач.	Экз
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	1. Нормативно-правовое обеспечение современного образования. Цели и задачи в системе образования в соответствии с требованиями ФГОС.	8	4	4			8					
	2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	8				8	4					
	3. Общая психология. Основы спортивной психологии.	8	4	4		8	4					
	Итого	24										
	Итоговая аттестация	(итоговая аттестационная работа, итоговый междисциплинарный экзамен или др.)										
	<i>* КП - курсовой проект, КР - курсовая работа, РК - контрольная работа, РГР - расчетно-графическая работа, Реф. – реферат (при наличии)</i>											

- 1) Учебный план может быть совмещен с примерным календарным учебным графиком
- 2) Даты обучения будут определены при наборе группы на обучение

Таблица 2 - Форма учебного плана программы, реализуемой с применением частично или в полном объеме дистанционных образовательных технологий

	Наименование дисциплины (модуля)	Трудоемкость, час.	По учебному плану с использованием дистанционных образовательных технологий, час.					Самостоятельная работа, час.	Промежуточная аттестация		
			Аудиторные занятия, ауд. час.			Дистанционные занятия, час.					
			всего	из них		всего	из них		Зачет	Экзамен	
				лекции	практ. зан.		лекции				практ. зан.
1.	Теория и методика физической культуры	24	4	4		4		4	12		+
2.	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена.	40	6	6		4		4	28	2	

3.	Комплексная организация тренировочного процесса.	24	8	8		4		4	10	2	
4.	Методика обучения циклическим видам спорта.	30	8	6	2	4		4	16	2	
5.	Основы техники плавания. Техника спортивного плавания.	36	34	4	30						+
6.	Средства и методы обучения технике спортивного плавания.	16	2	2	10				2		+
7.	Принципы организации отбора спортсменов.	12	2	2		4		4	4	2	
8.	Соревновательная деятельность пловцов. Тактическая подготовка пловцов.	12	2	2		6	2	4	2	2	
9.	Основы и способы оказания первой помощи	16				8	2	6	6	2	
10.	Методика построения многолетней подготовки квалифицированных спортсменов.	20	6	2		4	4		8	2	
	Итоговая аттестация	2									
	Итого	256									
	Итоговый междисциплинарный экзамен										

- 1) Учебный план может быть совмещен с примерным календарным учебным графиком
- 2) Даты обучения будут определены при наборе группы на обучение

2.2 Календарный учебный график (примерный)

Наименование модуля/раздела/дисциплины/темы	Объем нагрузки для слушателя, ч.	Учебные месяцы						
		1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц
Теория и методика физической культуры								
Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена.								
Комплексная организация тренировочного процесса								
Методика обучения циклическим видам спорта.								
Основы техники плавания. Техника спортивного плавания.								
Средства и методы обучения технике спортивного плавания.								
Принципы организации отбора спортсменов.								
Соревновательная деятельность пловцов. Тактическая подготовка пловцов.								
Основы и способы оказания первой помощи								

Методика построения многолетней подготовки квалифицированных спортсменов.								
Нормативно-правовое обеспечение современного образования. Цели и задачи в системе образования в соответствии с требованиями ФГОС.								
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.								
Общая психология. Основы спортивной психологии.								
Итоговая аттестация								
ИТОГО:								

Учебный график может корректироваться в соответствии с запросом заказчика.

Календарный учебный график составляется в форме расписания занятий при наборе группы.

2.3 Рабочие программы дисциплин Теория и методика физической культуры

1. Теория и методика физической культуры

Цель освоения дисциплины заключается в формировании у слушателей системы теоретических знаний и практических компетенций в области физической культуры и спорта, позволяющих эффективно организовывать и проводить физкультурно-спортивную деятельность с различными категориями населения, включая обучение, тренировку и оздоровление средствами физической культуры.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю).

В результате освоения дисциплины (модуля) у слушателей должны быть сформированы следующие **компетенции**:

- **Профессиональной компетенцией:** Способностью организовать и провести занятие по физической культуре с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся.
- **Социально-личностной компетенцией:** Готовностью к формированию у занимающихся ценностного отношения к здоровью и физической культуре.
- **Информационной компетенцией:** Умением использовать современные информационные технологии для планирования и анализа физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Основные понятия, термины и категории теории и методики физической культуры.
- Закономерности развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация).
- Принципы, средства и методы физического воспитания и спортивной тренировки.
- Основы обучения двигательным действиям и формирования двигательных навыков.
- Особенности построения тренировочного процесса для различных возрастных и социальных групп.
- Современные тенденции и инновационные технологии в сфере физической культуры.

Уметь:

- Разрабатывать планы-конспекты занятий по физической культуре для разных целевых групп.
- Подбирать и применять адекватные средства и методы для развития физических качеств.
- Анализировать технику двигательных действий и исправлять ошибки.
- Планировать учебно-тренировочный процесс (от отдельного занятия до годового цикла).
- Использовать методы контроля и оценки физической подготовленности занимающихся.
- Организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и соревнования.

Владеть:

- Навыками демонстрации физических упражнений и техники двигательных действий.
- Методами страховки и помощи при выполнении физических упражнений.

- Навыками проведения разминки, основной и заключительной частей занятия.
- Техникой использования спортивного инвентаря и оборудования.
- Навыками оказания первой помощи при травмах во время занятий физической культурой.

Содержание дисциплины **Теория и методика физической культуры**

№, Наименование темы	Содержание лекций (количество часов: 4 часа)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров или др. (количество часов: 4 часа)	Виды СРС (количество часов: 12 часов)
1	2	3	4	5
Основные понятия и терминология	<p>Ключевые вопросы: Физические качества: Сила, выносливость, скорость, гибкость, координация. Их определение и специфика проявления в плавании. Пример: Выносливость — это способность противостоять утомлению при длительной нагрузке. Для пловца-стайера — ключевое качество. Техника плавания: Совокупность рациональных движений пловца, позволяющая эффективно преодолевать сопротивление воды. Основана на биомеханических принципах. Средства тренировки: Основные: Плавание в полной координации, плавание по элементам (ноги/руки с доской). Специально-подготовительные: Плавание с дополнительным сопротивлением (лопатки, колобашка, парашют) или на</p>		<p>Принципы спортивной тренировки Ключевые вопросы: Принцип прогрессирования: Постепенное, но неуклонное увеличение тренировочных нагрузок (объема, интенсивности, сложности). Пример: Постепенное увеличение дистанции с 1000 м до 3000 м за несколько недель. Принцип систематичности: Регулярность тренировочных занятий и чередование нагрузки с отдыхом. Нарушение ведет к потере формы. Принцип доступности и индивидуализации: Нагрузка должна соответствовать возрасту, полу и уровню подготовленности спортсмена. Пример: Нельзя давать новичку тот же объем, что и мастеру спорта. Принцип наглядности: Показ упражнений, использование видеонализа для формирования правильного двигательного образа. Принцип сознательности и активности: Спортсмен должен понимать цель каждого задания и активно стремиться к ее выполнению. Методы спортивной тренировки в плавании Ключевые вопросы: Равномерный метод:</p>	<p>Построение тренировочного процесса Ключевые вопросы: Структура тренировочного занятия: Подготовительная часть (разминка): Подготовка организма к нагрузке (10-15 мин). Основная часть: Решение главных задач занятия (развитие качеств, обучение технике) (60-70 мин). Заключительная часть (заминка): Снижение нагрузки, восстановление (5-10 мин). Периодизация тренировочн</p>

	<p>облегченных условиях (плавание на привязи). Общеподготовительные : Упражнения на суше, бег, силовые тренировки для общего развития. Методы тренировки: Способы применения тренировочных средств.</p>	<p>Длительное непрерывное плавание с постоянной интенсивностью. Цель: развитие общей выносливости. Переменный метод: Плавание с изменением интенсивности на отдельных отрезках дистанции. Цель: развитие специальной выносливости. Интервальный метод: Повторное проплавание отрезков с заданной интенсивностью и строго дозированными интервалами отдыха. Цель: развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей. Пример: 10 x 100 м вольным стилем с отдыхом 30 сек. Повторный метод: Проплавание отрезков с максимальной или околормаксимальной интенсивностью с полным отдыхом между ними. Цель: развитие скорости. Соревновательный и игровой методы: Применение для отработки тактики и повышения мотивации.</p>	<p>ого процесса: Деление на периоды (подготовительный, соревновательный, переходный) для управления спортивной формой. Многолетняя подготовка: Этапы (начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования), их цели и задачи. Особенности методики обучения и тренировки в плавании Ключевые вопросы: Этапы обучения плаванию: Преодоление страха воды, освоение с водой. Изучение техники плавания по элементам (ноги, руки, дыхание). Согласование движений и отработка техники в полной координации</p>
--	---	---	--

				<p>и. Методика начального обучения: Преобладание игрового метода для детей, использование большого количества подводящих упражнений.</p> <p>Исправление ошибок: Важность своевременного выявления и коррекции технических недочетов с помощью специальных упражнений.</p>
<p><i>Примечание – При отсутствии одного или нескольких видов учебных занятий, СРС соответствующие графы можно исключить.</i></p>				

Оценка качества освоения дисциплины **Теория и методика физической культуры:**

2.3.1. Форма промежуточной аттестации (зачет- тестирование)

Тест по учебному модулю «Теория и методика физической культуры»

1. Какое из перечисленных физических качеств является ведущим для пловцов-стайеров?

- а) Скоростно-силовые способности
- б) Гибкость
- в) Координация
- г) Выносливость

2. Какой метод тренировки характеризуется повторным проплыванием отрезков с заданной интенсивностью и строго дозированными интервалами отдыха?

- а) Равномерный метод
- б) Интервальный метод
- в) Соревновательный метод
- г) Игровой метод

3. Что из перечисленного относится к специально-подготовительным упражнениям в плавании?

- а) Бег на длинные дистанции
- б) Плавание с лопатками
- в) Общеразвивающие упражнения на суше
- г) Подвижные игры

4. Какой принцип спортивной тренировки требует постепенного и постоянного увеличения нагрузок?

- а) Принцип наглядности
 - б) Принцип доступности
 - в) Принцип систематичности
 - г) Принцип прогрессирувания
5. Основная часть тренировочного занятия по плаванию направлена на:
- а) Подготовку организма к предстоящей нагрузке
 - б) Решение главных тренировочных задач
 - в) Восстановление после нагрузки
 - г) Подведение итогов занятия
6. Что понимается под термином «техника плавания»?
- а) Скорость проплывания дистанции
 - б) Совокупность рациональных движений пловца
 - в) Тактический план прохождения дистанции
 - г) Уровень развития физических качеств
7. Какое средство тренировки является основным для пловца?
- а) Упражнения на суше
 - б) Плавание в полной координации
 - в) Силовые тренировки в зале
 - г) Кроссовая подготовка
8. На каком этапе многолетней подготовки происходит отбор перспективных спортсменов?
- а) Этап высшего спортивного мастерства
 - б) Этап начальной подготовки
 - в) Этап сохранения достижений
 - г) Транзитный этап
9. Что является главной целью разминки перед тренировкой?
- а) Развитие силы и выносливости
 - б) Подготовка организма к предстоящей нагрузке
 - в) Изучение новой техники
 - г) Проверка спортивной формы
10. Какой метод преимущественно используется на этапе начального обучения плаванию?
- а) Соревновательный метод
 - б) Метод максимальных усилий
 - в) Игровой метод
 - г) Метод круговой тренировки

Ответы (итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки «Тренер — преподаватель по избранному виду спорта (плавание)», квалификация «Тренер — преподаватель по плаванию». Учебный модуль дисциплины «Теория и методика физической культуры».

1-Г , 2-Б , 3-Б, 4-Г, 5-Б, 6-Б, 7-Б, 8-Б, 9-Б, 10-В.

2.3.2. Оценочные материалы

Шкала оценивания

Критерии оценивания компьютерного тестирования по дисциплине «Теория и методика физической культуры»

Вид аттестации: «Зачтено» / «Не зачтено»

«Зачтено» - 7 и более правильных ответов (70-100%)

«Не зачтено» - 6 и менее правильных ответов (0-60%)

Содержательные критерии:

Для результата «Зачтено» (7-10 правильных ответов):

- Продемонстрировано понимание основных понятий и категорий теории физической культуры;
- Усвоены принципы спортивной тренировки применительно к плаванию;
- Сформировано представление о средствах и методах тренировки в плавании;
- Выявлена способность применять теоретические знания в практических ситуациях.

Для результата «Не зачтено» (0-6 правильных ответов):

- Не усвоен понятийный аппарат дисциплины;

- Отсутствует понимание методических основ построения тренировочного процесса;
- Не сформированы знания о средствах и методах подготовки пловцов;
- Не выявлена готовность к применению теоретических знаний на практике.

Процедурные аспекты:

- Время выполнения: 20 минут;
- Форма проведения: компьютерное тестирование;
- Система оценки: автоматизированная;
- Порог успешности: 70% правильных ответов;
- Результат объявляется сразу после завершения тестирования.

Примечание: Особое внимание при оценке уделяется пониманию специфики применения общепедагогических принципов и методов в практике подготовки пловцов.

2.3.3. Методические материалы

Методические рекомендации по работе с порталом дистанционного обучения [Электронный ресурс]: URL: <https://clck.ru/SuPoX>

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины (модуля):

а) Материально-технические условия

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Аудитория	Лекционная, оборудованная проектором, экраном и т.д.
Компьютерный класс	Стационарный /переносной на _____ посадочных мест, доступ в Интернет
Программное обеспечение	
Канцелярские товары	Флип-чарт, маркеры ... и т.д. (при необходимости)
Условия для функционирования электронной информационно- образовательной среды (при использовании ДОТ)	Ссылка на интернет-страницу дисциплины (модуля)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Нормативные правовые акты/регламенты	<p>1. Федеральное законодательство</p> <p>1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ Характеристика: Базовый закон, регулирующий все уровни образования Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212140001</p> <p>2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» № 329-ФЗ Характеристика: Определяет основы спортивной подготовки и требования к тренерам Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212070029</p> <p>Профессиональные стандарты</p> <p>2. Профстандарт «Тренер-преподаватель» (приказ № 782н) Характеристика: Устанавливает квалификационные требования и трудовые функции Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=121304</p> <p>3. Образовательные стандарты</p>

	<p>1. ФГОС основного общего образования Характеристика: Определяет требования к результатам образования школьников Ссылка: https://fgosreestr.ru/educational_standard/federalnyi-gosudarstvennyi-obrazovatelnyi-standart-osnovnogo-obshchego-obrazovaniia</p> <p>4. Санитарные правила</p> <p>1. СанПиН 2.4.4.3172-14 для учреждений допобразования Характеристика: Требования к бассейнам, расписанию, нагрузкам Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/420250044</p> <p>2. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы» Характеристика: Требования к качеству воды и воздушной среде Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/573500115</p> <p>5. Спортивные регламенты</p> <p>1. ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация) Характеристика: Нормативы для присвоения спортивных разрядов и званий Ссылка: https://www.minsport.gov.ru/2022/doc/2023/prikaz-1095-ot-13.12.2022.pdf</p> <p>2. Правила вида спорта «Плавание» Характеристика: Технические требования и соревновательные регламенты Ссылка: https://russwimming.ru/files/docs/rules_2023.pdf</p> <p>6. Ресурсы для мониторинга изменений</p> <p>1. Официальный интернет-портал правовой информации Характеристика: Актуальные редакции всех нормативных актов Ссылка: http://pravo.gov.ru</p> <p>2. Министерство спорта Российской Федерации Характеристика: Официальные документы в сфере спорта Ссылка: https://www.minsport.gov.ru</p> <p>3. Федерация плавания России Характеристика: Отраслевые нормативные документы Ссылка: https://russwimming.ru</p> <p>7. Информационные ресурсы</p> <p>1. Реестр примерных основных образовательных программ Характеристика: Образовательные программы, соответствующие ФГОС Ссылка: https://fgosreestr.ru</p> <p>2. Национальный реестр профессиональных стандартов Характеристика: Актуальные версии профстандартов Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru</p>
Литература	<p>1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-563620#page/1 (дата обращения: 04.10.2025).</p> <p>2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального</p>

	<p>образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-563631#page/1 (дата обращения: 04.10.2025).</p> <p>3. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для вузов / под редакцией С. Е. Шивринской. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19932-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-581085#page/1 (дата обращения: 04.10.2025).</p>
Электронные ресурсы	
Методические материалы	<p>1. Физическая культура и спорт : учебное пособие [для вузов] / Р. Р. Вахитов, Е. В. Абрамкин, К. Р. Козлов, А. В. Емельянов ; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2025. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/22576 . - ISBN 978-5-9967-3429-0. - Текст : электронный.</p> <p>2. Мониторинг и оценка физической подготовленности обучающихся МГТУ им. Г.И.Носова : учебное пособие [для вузов] / Е. В. Абрамкин, Р. Р. Вахитов, Т. Г. Овсянникова [и др.] ; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2025. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/22580 . - ISBN 978-5-9967-3430-6. - Текст : электронный.</p>
Раздаточные материалы	

в) Кадровые условия

Кадровое обеспечение осуществляют:

преподавательский состав из числа докторов, кандидатов наук кафедры (Кафедра Физической культуры), *преподаватели-практики (специалисты организаций), тьюторы (при использовании ДОТ).*

2. Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена.

Цель освоения дисциплины заключается в формировании у будущих тренеров-преподавателей по плаванию системы знаний и практических умений в области биомеханики и спортивной гигиены, позволяющих оптимизировать технику плавания, предотвращать травматизм и обеспечивать безопасные условия тренировочного процесса. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю).

В результате освоения дисциплины (модуля) у слушателей должны быть сформированы следующие **компетенции**:

1. В области биомеханики:

- Изучить законы механики, регулирующие движения тела в водной среде.
- Освоить методы биомеханического анализа техники плавания для выявления ошибок и путей их исправления.
- Сформировать умение применять биомеханические принципы для повышения эффективности гребковых движений, стартов и поворотов.

2. В области спортивной гигиены:

- Изучить гигиенические требования к местам занятий плаванием (бассейнам, открытым водоемам).
- Освоить нормы личной гигиены спортсмена и правила использования спортивного инвентаря.
- Сформировать знания о профилактике заболеваний, связанных с занятиями в водной среде.

3. Интегративная цель:

Научить комплексно применять знания биомеханики и гигиены для:

- Оптимизации тренировочного процесса.
- Снижения риска травм и переутомления.
- Создания безопасной и здоровой среды для спортсменов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Основы гидродинамики и их влияние на технику плавания.
- Санитарно-гигиенические нормы эксплуатации бассейнов.

Уметь:

- Проводить биомеханический анализ техники плавания с использованием современных методов (видеосъемка, сенсоры).
- Разрабатывать рекомендации по улучшению техники на основе данных биомеханики.
- Контролировать соблюдение гигиенических требований во время тренировок.

Владеть:

Навыками оценки эффективности техники плавания.

Методами организации гигиенически безопасной тренировочной среды.

Содержание дисциплины **Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена.**

№, Наименование темы	Содержание лекций (количество часов: 8 часа)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров или др. (количество часов: 4 часа)	Виды СРС (количество часов: 16 часов)
1	2	3	4	5
Основы биомеханики плавания	Содержание: Предмет и задачи биомеханики плавания. Основные силы, действующие на пловца: •Сила тяги (движущая сила); •Сила лобового сопротивления; •Подъемная сила; •Сила тяжести; •Понятие о коэффициенте полезного действия пловца. Ключевые термины для запоминания: Гидродинамическое		Биомеханические основы техники спортивных способов плавания Содержание: • Фазы гребковых движений; • Захват воды; • Основная часть гребка; • Выход руки из воды; • Траектории движения рук в различных способах плавания; • Работа ног: частота, амплитуда, эффективность; • Согласование движений рук, ног и дыхания. Ключевые термины для запоминания: • Кинематическая цепь;	Основы спортивной гигиены Содержание: Предмет и задачи спортивной гигиены Гигиенические требования к: •Спортивным сооружениям; •Оборудованию и инвентарю; •Одежде и обуви;

	<p>сопротивление; Обтекаемое положение тела; Угол атаки; Сила тяги.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Гребковая поверхность; • Координация движений; • Темп и шаг гребка. <p>Оптимизация техники плавания на основе биомеханического анализа</p> <p>Содержание: Методы биомеханического контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видеосъемка; • Динамометрия; • Тензометрия. <p>Критерии эффективности техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равномерность скорости; • Стабильность положения тела; • Экономичность движений; • Типичные ошибки и их биомеханические причины. <p>Ключевые термины для запоминания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Биомеханический анализ; • Эффективность техники; • Двигательный навык; • Оптимизация движений. 	<p>• Гигиенические основы закаливания. Ключевые термины для запоминания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гигиенический норматив; • Микроклимат; • Закаливание; • Профилактика заболеваний. <p>Гигиенические требования к бассейнам</p> <p>Содержание: Требования к качеству воды:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Температурный режим (+24-28°C); • Химические показатели; • Бактериологические нормы; • Системы очистки и дезинфекции воды; • Гигиенические требования к воздушной среде; • Требования к душевым, раздевалкам, помещениям для занятий. <p>Ключевые термины для запоминания:</p> <p>Остаточный хлор (0,1-0,3 мг/л); Комбинированный метод</p>
--	---	--	--

				<p>дезинфекци и; Рециркуляци я воды; Микробное число.</p> <p>Личная гигиена пловца Содержание: •Гигиена тела и полости рта; • Уход за кожей и волосами; •Гигиеничес кие требования к плавательно й экипировке; •Профилакт ика грибковых заболеваний; Гигиеническ ие основы питания и питьевого режима. Ключевые термины для запоминания : Личная гигиена; Питьевой режим; Рационально е питание; Профилакти ка заболеваний. Гигиеничес кие основы организац и тренировоч ного процесса Содержание: •Гигиеничес</p>
--	--	--	--	--

				<p>кие принципы построения тренировочных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гигиенические требования к режиму дня спортсмена; • Профилактика переутомления и перетренированности; • Гигиенические аспекты восстановительных мероприятий. <p>Ключевые термины для запоминания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рациональный режим дня; • Профилактика переутомления; • Восстановительные мероприятия; • Адаптация к нагрузкам.
--	--	--	--	--

Примечание – При отсутствии одного или нескольких видов учебных занятий, СРС соответствующие графы можно исключить.

Оценка качества освоения дисциплины **Биомеханика физических упражнений**. Спортивная гигиена.:

2.3..2. Тест учебного модуля дисциплины «Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена»

1. Какая сила является основной для продвижения пловца вперед?

- а) Сила сопротивления воды
- б) Сила тяжести
- в) Подъемная сила

- г) Сила тяги
2. Какой параметр техники плавания в наибольшей степени влияет на уменьшение лобового сопротивления?
- а) Частота гребков
б) Обтекаемое положение тела
в) Сила удара ногами
г) Амплитуда гребка
3. Что из перечисленного относится к основным гигиеническим требованиям к бассейну?
- а) Температура воды +35°C
б) Содержание остаточного хлора 0,1-0,3 мг/л
в) Отсутствие душевых
г) Естественное освещение
4. Какая фаза гребка в кроле является наиболее эффективной для создания движущей силы?
- а) Захват воды
б) Основная часть гребка (подтягивание и отталкивание)
в) Вход руки в воду
г) Выход руки из воды
5. Какой метод дезинфекции воды в бассейне является наиболее эффективным и надежным?
- а) Только ультрафиолетовое облучение
б) Только озонирование
в) Комбинированный метод (озонирование + хлорирование)
г) Ионизация серебром
6. Что понимается под «коэффициентом полезного действия пловца»?
- а) Соотношение скорости плавания и роста спортсмена
б) Отношение полезно затраченной энергии к общей энергии гребка
в) Количество гребков на дистанции
г) Соотношение времени тренировки и отдыха
7. Какой должна быть оптимальная температура воды в спортивном бассейне?
- а) +20-22°C
б) +24-26°C
в) +24-28°C
г) +30-32°C
8. Что характеризует «угол атаки» тела пловца?
- а) Угол сгибания руки в локтевом суставе
б) Угол наклона туловища относительно поверхности воды
в) Угол между бедром и голенью
г) Угол входа руки в воду
9. Какое из перечисленных требований относится к личной гигиене пловца?
- а) Плавание без шапочки
б) Прием пищи непосредственно перед тренировкой
в) Обязательный душ до и после плавания
г) Использование общей обуви в душевой
10. Какой стиль плавания характеризуется наименьшим волновым сопротивлением?
- а) Брасс
б) Баттерфляй
в) Кроль на спине
г) Кроль на груди

Ответы (итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки «Тренер — преподаватель по избранному виду спорта (плавание)», квалификация «Тренер — преподаватель по плаванию». Учебный модуль дисциплины «Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена».

1-Г , 2-Б , 3-Б, 4-Б, 5-В, 6-Б, 7-В, 8-Б, 9-В, 10-Г.

2.3.2. Оценочные материалы

Шкала оценивания

Критерии оценивания итогового тестирования по учебному модулю «Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена».

Вид аттестации: Зачтено / Не зачтено

Шкала оценивания:

«Зачтено» - 7 и более правильных ответов (70-100%)

«Не зачтено» - 6 и менее правильных ответов (0-60%)

Содержательные критерии:

Для результата «Зачтено» (7-10 правильных ответов):

- Продемонстрировано понимание биомеханических основ техники плавания.
- Усвоены основные принципы спортивной гигиены.
- Сформированы знания о силах, действующих на пловца в воде.
- Выявлено понимание гигиенических требований к бассейну и личной гигиены пловца.

Для результата «Не зачтено» (0-6 правильных ответов):

- Не усвоены основные биомеханические понятия.
- Отсутствуют знания по спортивной гигиене.
- Не сформировано понимание техники плавания с точки зрения биомеханики.
- Не выявлено знание гигиенических норм и требований.

Дополнительные параметры оценки:

Понимание взаимосвязи биомеханики и эффективности техники плавания

Знание методов обеспечения безопасности и гигиены в бассейне

Способность применять биомеханические принципы для анализа техники

Понимание влияния гигиенических факторов на здоровье спортсменов

Процедурные аспекты:

Время выполнения: 20 минут

- Форма проведения: компьютерное тестирование.
- Система оценки: автоматизированная.
- Порог успешности: 70% правильных ответов.
- Результат объявляется сразу после завершения тестирования.

Примечание: Особое внимание при оценке уделяется пониманию практического применения биомеханических принципов для совершенствования техники плавания и соблюдения гигиенических требований для обеспечения безопасности тренировочного процесса.

2.3.3. Методические материалы

Методические рекомендации по работе с порталом дистанционного обучения [Электронный ресурс]: URL: <https://clck.ru/SuPoX>

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины (модуля):

а) Материально-технические условия

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Аудитория	Лекционная, оборудованная проектором, экраном и т.д.
Компьютерный класс	Стационарный /переносной на _____ посадочных

	мест, доступ в Интернет
Программное обеспечение	
Канцелярские товары	Флип-чарт, маркеры ... и т.д. (при необходимости)
Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при использовании ДОТ)	Ссылка на интернет-страницу дисциплины (модуля)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Нормативные правовые акты/регламенты	<p>1. Федеральное законодательство</p> <p>1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ Характеристика: Базовый закон, регулирующий все уровни образования Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212140001</p> <p>2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» № 329-ФЗ Характеристика: Определяет основы спортивной подготовки и требования к тренерам Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212070029</p> <p>Профессиональные стандарты</p> <p>2. Профстандарт «Тренер-преподаватель» (приказ № 782н) Характеристика: Устанавливает квалификационные требования и трудовые функции Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=121304</p> <p>3. Образовательные стандарты</p> <p>1. ФГОС основного общего образования Характеристика: Определяет требования к результатам образования школьников Ссылка: https://fgosreestr.ru/educational_standard/federalnyi-gosudarstvennyi-obrazovatelnyi-standart-osnovnogo-obshchego-obrazovaniia</p> <p>4. Санитарные правила</p> <p>1. СанПиН 2.4.4.3172-14 для учреждений допобразования Характеристика: Требования к бассейнам, расписанию, нагрузкам Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/420250044</p> <p>2. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы" Характеристика: Требования к качеству воды и воздушной среде Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/573500115</p> <p>5. Спортивные регламенты</p> <p>1. ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация) Характеристика: Нормативы для присвоения спортивных разрядов и званий Ссылка: https://www.minsport.gov.ru/2022/doc/2023/prikaz-1095-ot-13.12.2022.pdf</p> <p>2. Правила вида спорта «Плавание» Характеристика: Технические требования и соревновательные</p>

	<p>регламенты Ссылка: https://russwimming.ru/files/docs/rules_2023.pdf</p> <p>6. Ресурсы для мониторинга изменений</p> <p>1. Официальный интернет-портал правовой информации Характеристика: Актуальные редакции всех нормативных актов Ссылка: http://pravo.gov.ru</p> <p>2. Министерство спорта Российской Федерации Характеристика: Официальные документы в сфере спорта Ссылка: https://www.minsport.gov.ru</p> <p>3. Федерация плавания России Характеристика: Отраслевые нормативные документы Ссылка: https://russwimming.ru</p> <p>7. Информационные ресурсы</p> <p>1. Реестр примерных основных образовательных программ Характеристика: Образовательные программы, соответствующие ФГОС Ссылка: https://fgosreestr.ru</p> <p>2. Национальный реестр профессиональных стандартов Характеристика: Актуальные версии профстандартов Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru</p>
Литература	<p>1. Стеблецов, Е. А. Биомеханика : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев, Е. С. Болдырева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16481-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. https://urait.ru/viewer/biomehanika-567582#page/1 (дата обращения: 04.10.2025).</p>
Электронные ресурсы	
Методические материалы	<p>1. Физические упражнения как средство профилактики патологий и заболеваний человека : учебное пособие / А. П. Попович, Т. А. Коломийчук, В. И. Гордиевская, Е. А. Гончарова ; Попович А. П., Коломийчук Т. А., Гордиевская В. И., Гончарова Е. А. - Екатеринбург : УГЛТУ, 2019. - 92 с. - Книга из коллекции УГЛТУ - Медицина. - URL: https://e.lanbook.com/book/142552. - URL: https://e.lanbook.com/img/cover/book/142552.jpg. - ISBN 978-5-94984-699-5.</p> <p>2. Мониторинг и оценка физической подготовленности обучающихся МГТУ им. Г.И.Носова : учебное пособие [для вузов] / Е. В. Абрамкин, Р. Р. Вахитов, Т. Г. Овсянникова [и др.] ; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2025. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/22580 . - ISBN 978-5-9967-3430-6. - Текст : электронный.</p>
Раздаточные материалы	

в) Кадровые условия

Кадровое обеспечение осуществляют:

преподавательский состав из числа докторов, кандидатов наук кафедры (Кафедра Физической культуры), *преподаватели-практики (специалисты организаций), тьюторы (при использовании ДОТ).*

3. Комплексная организация тренировочного процесса.

Цель освоения дисциплины заключается в формировании у слушателей системы знаний, умений и навыков, необходимых для комплексной организации и эффективного управления тренировочным процессом в плавании на различных этапах подготовки спортсменов, с учетом современных научных данных и передовых методик, для достижения высоких спортивных результатов.

В результате освоения дисциплины (модуля) у слушателей должны быть сформированы следующие **компетенции**:

- 1.** Способность анализировать и оценивать факторы, определяющие эффективность тренировочного процесса в плавании, включая биомеханические, физиологические, психологические и технические аспекты.
- 2.** Умение разрабатывать и адаптировать индивидуальные и групповые тренировочные программы, учитывающие возрастные особенности, уровень подготовленности и специфику избранного вида плавания.
- 3.** Навыки планирования и организации тренировочного процесса на различных этапах подготовки (начальный, базовый, специализированный, высшего спортивного мастерства), с использованием современных средств и методов контроля и диагностики.
- 4.** Способность применять научно-обоснованные методики развития физических качеств, совершенствования техники плавания и тактической подготовки спортсменов.
- 5.** Умение эффективно использовать информационные технологии для анализа данных, моделирования тренировочных программ и мониторинга состояния спортсменов.
- 6.** Навыки организации и проведения соревновательной деятельности в плавании, включая планирование участия в соревнованиях, подготовку спортсменов к стартам и анализ результатов.
- 7.** Готовность к соблюдению этических норм и принципов в тренерской деятельности, включая уважение к спортсменам, честность и беспристрастность.
- 8.** Способность к самообразованию и повышению квалификации в области плавания, осваивать новые методики тренировок и технологии.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Современные теории и методики тренировки в плавании на различных этапах подготовки.
- Основы биомеханики и физиологии плавания, их роль в оптимизации тренировочного процесса.
- Методы контроля и оценки функционального состояния и уровня подготовленности пловцов.
- Принципы планирования и построения тренировочных циклов разной продолжительности.
- Методики развития физических качеств, совершенствования техники и тактики плавания.
- Нормативно-правовые основы организации и проведения соревнований по плаванию.
- Современные информационные технологии, используемые в тренировочном процессе.
- Основы спортивной психологии и педагогики, необходимые для эффективного взаимодействия со спортсменами.

Уметь:

- Анализировать факторы, влияющие на эффективность тренировочного процесса в плавании.
- Разрабатывать и адаптировать индивидуальные и групповые тренировочные программы для пловцов разного возраста и уровня подготовки.
- Планировать и организовывать тренировочный процесс на различных этапах подготовки.
- Применять современные методы контроля и диагностики для оценки состояния спортсменов.

- Использовать научно-обоснованные методики развития физических качеств и совершенствования техники плавания.
- Организовывать и проводить тренировочные занятия и соревнования по плаванию.
- Использовать информационные технологии для анализа, моделирования и мониторинга тренировочного процесса.
- Осуществлять педагогический контроль и оказывать психологическую поддержку спортсменам.

Владеть:

- Методикой анализа и оценки тренировочных программ и отдельных упражнений.
- Навыками разработки индивидуальных программ подготовки спортсменов с учетом их особенностей.
- Методами организации и проведения тренировочных занятий разной направленности.
- Способами использования современных технологий для контроля и коррекции тренировочного процесса.
- Навыками эффективной коммуникации и взаимодействия со спортсменами, родителями и коллегами.
- Приемами оказания первой медицинской помощи при травмах и неотложных состояниях в спорте.
- Методами самообразования и повышения квалификации в области плавания.

Содержание дисциплины **Комплексная организация тренировочного процесса.**

№, Наименование темы	Содержание лекций (количество часов: 8 часа)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров или др. (количество часов: 4 часа)	Виды СРС (количество часов: 10 часов)
1	2	3	4	5
Основы построения тренировочного процесса в плавании	<p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Понятие о тренировочном процессе как системе. • Цели и задачи тренировочного процесса на разных этапах подготовки. <p>Основные компоненты тренировочной нагрузки: Объем (километраж). Интенсивность (скорость плавания). Плотность (соотношение работы и отдыха).</p> <p>Принципы спортивной</p>		<p>Структура и содержание тренировочного занятия Содержание: Классификация тренировочных занятий: По направленности (техническая, тактическая, развивающая). По величине нагрузки (малые, средние, большие). По составу средств (комплексные, избирательные). Структура тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подготовительная часть (20-25% времени). • Основная часть (60-70% времени). <p>Заключительная часть (10-15% времени).</p>	<p>Планирование тренировочного процесса Содержание: Виды планирования: Перспективное (многолетнее). Текущее (годовое). Оперативное (месячное, недельное). Периодизация тренировочного</p>

	<p>тренировки: Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Постепенное увеличение нагрузок. Волнообразность динамики нагрузок. Ключевые термины:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тренировочная нагрузка. • Объем и интенсивность. • Принцип суперкомпенсации. • Адаптация. 		<p>Методы организации занятий: Фронтальный. Групповой. Индивидуальный. Ключевые термины: Разминка в воде. Основная часть занятия. Заминка. Пульсовая стоимость нагрузки. Методы и средства спортивной тренировки в плавании Содержание: Классификация методов тренировки: Непрерывные методы (равномерный, переменный). Интервальные методы (экстенсивный, интенсивный). Соревновательный метод. Контрольный метод. Средства тренировки: Общеподготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения. Особенности применения методов в разных группах: Дети 7-10 лет. Подростки 11-16 лет. Взрослые спортсмены. Ключевые термины: Интервальная тренировка. Темповая тренировка. Спринтерская тренировка. Восстановительное плавание.</p>	<p>процесса: Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период. Учет и контроль в тренировочном процессе: Педагогический контроль. Медико-биологический контроль. Психологический контроль. Ключевые термины: Макроцикл. Мезоцикл. Микроцикл. Тренировочное задание. Специфика тренировочного процесса в разных группах Содержание: Особенности работы с детскими группами: Игровой метод. Разнообразие упражнений. Индивидуальный подход. Тренировочный процесс в группах</p>
--	--	--	---	---

				<p>спортивног о совершенст вования: Специализац ия. Интенсивны е нагрузки. Тактическая подготовка. Работа со взрослыми спортсмена ми: Поддержани е формы. Профилакти ка травм. Психологиче ская подготовка. Ключевые термины: Этап начальной подготовки. Учебно- тренировочн ый этап. Этап спортивного совершенств ования. Индивидуал изация нагрузки. Контроль и коррекция тренировоч ного процесса Содержание: Виды контроля: Оперативны й (в процессе тренировки). Текущий (ежедневны й). Этапный (периодичес</p>
--	--	--	--	--

				<p>кий).</p> <p>Параметры контроля: Техническая подготовленность. Физическая подготовленность. Функциональное состояние.</p> <p>Коррекция тренировочных планов: На основе данных контроля. С учетом состояния спортсмена. В зависимости от соревновательного календаря.</p> <p>Ключевые термины: Педагогический контроль. Врачебно-педагогические наблюдения. Тестирование подготовленности. Коррекция нагрузок.</p> <p>Методические рекомендации по подготовке к тестированию: 1.Основные акценты:</p>
--	--	--	--	--

				<p>Понимание структуры тренировочного процесса. Знание методов и средств тренировки. Умение планировать нагрузки. Понимание принципов периодизации.</p> <p>2.Типичные ошибки: Неумение различать методы тренировки. Путаница в терминологии. Непонимание принципов дозирования нагрузки.</p> <p>3.Рекомендации по запоминанию: Составление схем тренировочных занятий. Запоминание характеристик разных методов. Понимание логики построения тренировочного процесса.</p> <p>Критерии успешного освоения материала: Свободное оперировани</p>
--	--	--	--	--

				е специальной терминологией. Понимание принципов построения тренировочного процесса. Знание методов и средств тренировки в плавании. Умение применять знания для планирования тренировок.

Оценка качества освоения дисциплины **Комплексная организация тренировочного процесса.**
2.3..2. Тест учебного модуля дисциплины «Комплексная организация тренировочного процесса»

1. Какой метод тренировки является наиболее эффективным для развития специальной выносливости пловца?
 - а) Равномерный метод на длинной дистанции
 - б) Интервальный метод с короткими отрезками и неполным отдыхом
 - в) Игровой метод
 - г) Круговой метод
2. Какой элемент НЕ входит в структуру тренировочного занятия по плаванию?
 - а) Подготовительная часть (разминка)
 - б) Основная часть
 - в) Тестирование максимальной скорости каждый день
 - г) Заключительная часть (заминка)
3. Какой принцип тренировки предполагает постепенное увеличение нагрузки от занятия к занятию?
 - а) Принцип систематичности
 - б) Принцип прогрессирования
 - в) Принцип наглядности
 - г) Принцип доступности
4. Какой из перечисленных параметров характеризует объем тренировочной нагрузки?
 - а) Интенсивность плавания
 - б) Общая дистанция, проплываемая за тренировку
 - в) Частота сердечных сокращений
 - г) Количество тренировок в неделю
5. На каком этапе многолетней подготовки основной акцент делается на освоении всех спортивных способов плавания?
 - а) Этап начальной подготовки
 - б) Этап углубленной специализации
 - в) Этап спортивного совершенствования

- г) Этап высшего спортивного мастерства
6. Какой метод контроля тренировочной нагрузки является наиболее информативным?
- а) Измерение времени проплытия дистанции
б) Комплексная оценка (пульсометрия + хронометраж + субъективные ощущения)
в) Опрос спортсмена о самочувствии
г) Внешние наблюдения за техникой плавания
7. Какой из перечисленных стилей плавания является наиболее энергозатратным?
- а) Кроль на груди
б) Кроль на спине
в) Брасс
г) Баттерфляй (дельфин)
8. Какой период тренировочного цикла направлен на достижение пика спортивной формы?
- а) Подготовительный период
б) Соревновательный период
в) Переходный период
г) Восстановительный период
9. Какой из перечисленных факторов НЕ учитывается при планировании индивидуальной тренировочной программы?
- а) Возраст спортсмена
б) Уровень подготовленности
в) Личные предпочтения в питании
г) Спортивная специализация
10. Какой тип тренировки направлен на восстановление после соревнований?
- а) Интенсивная интервальная тренировка
б) Контрольное прикидочное плавание
в) Активное восстановление (легкое плавание)
г) Силовая тренировка на суше

Ответы (итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки «Тренер — преподаватель по избранному виду спорта (плавание)», квалификация «Тренер — преподаватель по плаванию». Учебный модуль дисциплины «Комплексная организация тренировочного процесса».

1-Б, 2-В, 3-Б, 4-Б, 5-А, 6-Б, 7-Г, 8-Б, 9-В, 10-В.

Шкала оценивания

Критерии оценивания итогового тестирования по учебному модулю «Комплексная организация тренировочного процесса».

Вид аттестации: Зачтено / Не зачтено

Шкала оценивания:

«Зачтено» - 7 и более правильных ответов (70-100%)

«Не зачтено» - 6 и менее правильных ответов (0-60%)

Содержательные критерии:

Для результата **«Зачтено»** (7-10 правильных ответов):

- Продемонстрировано понимание принципов построения тренировочного процесса;
- Усвоены методы и средства спортивной тренировки в плавании;
- Сформированы знания о структуре и содержании тренировочных занятий;
- Выявлено понимание периодов тренировочного цикла и их особенностей.

Для результата **«Не зачтено»** (0-6 правильных ответов):

- Не усвоены основные принципы организации тренировочного процесса;
- Отсутствуют знания о методах и средствах тренировки в плавании;
- Не сформировано понимание структуры тренировочного занятия;
- Не выявлены знания о планировании тренировочного процесса.

Процедурные аспекты:

Время выполнения: 20 минут

Форма проведения: **компьютерное тестирование**

- Система оценки: автоматизированная;
- Порог успешности: 70% правильных ответов;
- Результат: объявляется сразу после завершения тестирования.

Примечание: Особое внимание при оценке уделяется пониманию практического применения знаний по организации тренировочного процесса в работе тренера-преподавателя по плаванию, а также умению выбирать оптимальные методы и средства тренировки для разных этапов подготовки.

2.3.3. Методические материалы

Методические рекомендации по работе с порталом дистанционного обучения [Электронный ресурс]: URL: <https://clck.ru/SuPoX>

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины (модуля):

а) Материально-технические условия

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Аудитория	Лекционная, оборудованная проектором, экраном и т.д.
Компьютерный класс	Стационарный /переносной на _____ посадочных мест, доступ в Интернет
Программное обеспечение	
Канцелярские товары	Флип-чарт, маркеры ... и т.д. (при необходимости)
Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при использовании ДОТ)	Ссылка на интернет-страницу дисциплины (модуля)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Нормативные правовые акты/регламенты	<p>1. Федеральное законодательство</p> <p>1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ Характеристика: Базовый закон, регулирующий все уровни образования Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212140001</p> <p>2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» № 329-ФЗ Характеристика: Определяет основы спортивной подготовки и требования к тренерам Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212070029</p> <p>Профессиональные стандарты</p> <p>2. Профстандарт «Тренер-преподаватель» (приказ № 782н) Характеристика: Устанавливает квалификационные требования</p>

	<p>и трудовые функции Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=121304</p> <p>3. Образовательные стандарты</p> <p>1. ФГОС основного общего образования Характеристика: Определяет требования к результатам образования школьников Ссылка: https://fgosreestr.ru/educational_standard/federalnyy-gosudarstvennyi-obrazovatelnyy-standart-osnovnogo-obshchego-obrazovaniia</p> <p>4. Санитарные правила</p> <p>1. СанПиН 2.4.4.3172-14 для учреждений допобразования Характеристика: Требования к бассейнам, расписанию, нагрузкам Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/420250044</p> <p>2. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы» Характеристика: Требования к качеству воды и воздушной среде Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/573500115</p> <p>5. Спортивные регламенты</p> <p>1. ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация) Характеристика: Нормативы для присвоения спортивных разрядов и званий Ссылка: https://www.minsport.gov.ru/2022/doc/2023/prikaz-1095-ot-13.12.2022.pdf</p> <p>2. Правила вида спорта "Плавание" Характеристика: Технические требования и соревновательные регламенты Ссылка: https://russwimming.ru/files/docs/rules_2023.pdf</p> <p>6. Ресурсы для мониторинга изменений</p> <p>1. Официальный интернет-портал правовой информации Характеристика: Актуальные редакции всех нормативных актов Ссылка: http://pravo.gov.ru</p> <p>2. Министерство спорта Российской Федерации Характеристика: Официальные документы в сфере спорта Ссылка: https://www.minsport.gov.ru</p> <p>3. Федерация плавания России Характеристика: Отраслевые нормативные документы Ссылка: https://russwimming.ru</p> <p>7. Информационные ресурсы</p> <p>1. Реестр примерных основных образовательных программ Характеристика: Образовательные программы, соответствующие ФГОС Ссылка: https://fgosreestr.ru</p> <p>2. Национальный реестр профессиональных стандартов Характеристика: Актуальные версии профстандартов Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru</p>
Литература	<p>1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-</p>

	19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-vodnye-vidy-sporta-564747#page/1 (дата обращения: 07.10.2025).
Электронные ресурсы	
Методические материалы	<p>1. Андреева О. В. Здоровое питание спортсменов : учебное пособие [для вузов] / О. В. Андреева, Н. Н. Котляр, Е. В. Шестопалов ; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2024. - 63 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 60-63. - URL: https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/22077 . - ISBN 978-5-9967-3206-7. - Текст : непосредственный.</p> <p>2. Теория и методика обучения предмету "физическая культура": водные виды спорта : учебник для спо / Нина Жановна Булгакова, Мария Николаевна Максимова, Мария Николаевна Маринич [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 319 с. - (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/bcode/566119 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/566119. - URL: https://urait.ru/book/cover/F3F17DA6-410D-4730-A758-D2770CA5DCD9 . - ISBN 978-5-534-19404-3.</p> <p>3. Плавание с методикой преподавания : учебник для спо / Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Ирина Владимировна Чеботарева [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/bcode/564848 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/564848. - URL: https://urait.ru/book/cover/992C87B1-8173-4CD8-B93B-B8AD26290AC6 . - ISBN 978-5-534-08846-5.</p> <p>4. Плавание : учебник для вузов / Владимир Захарович Афанасьев, Нина Жановна Булгакова, Леонид Прокофьевич Макаренко [и др.] ; В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/564748 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/564748. - URL: https://urait.ru/book/cover/B931F135-896F-494D-90FF-0D06631928CD . - ISBN 978-5-534-07939-5.</p> <p>5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Светлана Михайловна Никитина [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Юрайт, 2025. - 361 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/556311 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/556311. - URL: https://urait.ru/book/cover/D8ABD3E2-6922-42B8-9ED6-4A9773605E0A . - ISBN 978-5-534-18621-5.</p> <p>6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Татьяна Александровна Завьялова, Андрей Анатольевич Кылосов, Георгий Акимович Павлов [и др.] ; Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 189 с. - (Высшее образование). - URL:</p>

	https://urait.ru/bcode/539549 (дата обращения: 23.09.2024). - URL: https://urait.ru/bcode/539549 . - URL: https://urait.ru/book/cover/F00528D0-F1F2-4706-A497-811209449D9C . - ISBN 978-5-534-07551-9. 7.
Раздаточные материалы	

в) Кадровые условия

Кадровое обеспечение осуществляют:

ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКИЙ СОСТАВ ИЗ ЧИСЛА ДОКТОРОВ, КАНДИДАТОВ НАУК
КАФЕДРЫ (КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ), *ПРЕПОДАВАТЕЛИ-ПРАКТИКИ (СПЕЦИАЛИСТЫ ОРГАНИЗАЦИЙ), ТЬЮТОРЫ (ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДОТ).*

4. Методика обучения циклическим видам спорта.

Цель освоения дисциплины заключается сформировать у слушателей целостную систему теоретических знаний и практических навыков, необходимых для эффективного применения современных методик обучения в циклических видах спорта, в частности, в плавании, с учетом специфики подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.

В результате освоения дисциплины (модуля) у слушателей должны быть сформированы следующие **компетенции**:

1. Способен применять современные методики обучения и тренировки в избранном виде спорта (плавании), основанные на принципах научной обоснованности и индивидуального подхода.
2. Готов разрабатывать и реализовывать тренировочные программы для спортсменов различного уровня подготовки, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.
3. Умеет осуществлять контроль и оценку эффективности тренировочного процесса, используя современные методы диагностики и анализа данных.
4. Обладает навыками организации и проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию с соблюдением требований безопасности и санитарных норм.
5. Способен к самообразованию и повышению квалификации в области теории и методики плавания и других циклических видов спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Теоретические основы и принципы построения тренировочного процесса в циклических видах спорта.
- Современные методики обучения и тренировки в плавании, их преимущества и недостатки.
- Возрастные особенности физического развития и их влияние на тренировочный процесс.
- Основы планирования и контроля тренировочной нагрузки.
- Методы диагностики и оценки функционального состояния спортсменов.
- Правила безопасности и санитарно-гигиенические требования к организации учебно-тренировочного процесса в плавании.

Уметь:

- Применять современные методики обучения и тренировки в плавании на практике.
- Разрабатывать тренировочные программы для спортсменов различного возраста и квалификации.
- Планировать и проводить учебно-тренировочные занятия по плаванию.
- Осуществлять контроль и оценку эффективности тренировочного процесса.
- Анализировать данные, полученные в результате тестирования и мониторинга спортсменов.
- Обеспечивать безопасность и соблюдать санитарно-гигиенические требования при проведении занятий.

Владеть:

- Навыками применения современных методик обучения и тренировки в плавании.
- Навыками разработки тренировочных программ с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.
- Навыками планирования и организации учебно-тренировочного процесса.
- Навыками контроля и оценки эффективности тренировочного процесса.
- Навыками анализа данных и принятия решений на их основе.
- Навыками обеспечения безопасности и соблюдения санитарно-гигиенических требований при проведении занятий.

Содержание дисциплины **Методика обучения циклическим видам спорта.**

№, Наименование темы	Содержание лекций (количество часов: 6 часа)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров или др. (количество часов: 6 часа)	Виды СРС (количество часов: 16 часов)
1	2	3		5
<p>Теоретические основы методик и обучения циклическим видам спорта</p>	<p>Содержание: Специфика циклических видов спорта (плавание, бег, лыжи, гребля). Особенности плавания как циклического вида спорта. Закономерности формирования двигательных навыков в циклических движениях. Принципы обучения: Сознательности и активности. Наглядности. Доступности и индивидуализации. Систематичности и последовательности. Прочности. Ключевые термины: Двигательный навык. Циклические движения. Динамический стереотип. Принципы обучения.</p>		<p>Практическое занятие в бассейне по дисциплине «Методика обучения циклическим видам спорта» (Плавание) Тема: Обучение технике плавания способом кроль на груди с использованием подводящих упражнений. Цель: Освоить методику обучения технике плавания кролем на груди с применением подводящих упражнений, направленных на формирование оптимальной структуры движений. Задачи: Обучающая: Изучить и практически освоить комплекс подводящих упражнений для обучения технике кроля на груди. Научиться правильно демонстрировать и объяснять технику выполнения подводящих упражнений. Освоить методику поэтапного формирования навыка плавания кролем на груди. Развивающая: Развить координационные способности и чувство воды.</p>	<p>Методы обучения в циклических видах спорта Содержание: Классификация методов обучения: Словесные методы (объяснение, указание, команда). Наглядные методы (показ, демонстрация, видеозапись). Практические методы (целостный, расчлененно-конструктивный). Специфические методы: Игровой метод.</p>

		<p>Совершенствовать технику выполнения отдельных элементов кроля на груди.</p> <p>Воспитательная: Формировать умение работать в группе. Воспитывать ответственность за соблюдение техники безопасности на воде.</p> <p>Место проведения: Бассейн.</p> <p>Инвентарь: Доски для плавания. Колобашки. Ласты (по возможности). Разделительные дорожки. Секундомер. Свисток.</p> <p>Участники: Слушатели программы профессиональной переподготовки (будущие тренеры).</p> <p>Продолжительность: 90 минут.</p> <p>План занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовительная часть (15 минут): <ul style="list-style-type: none"> • Построение, приветствие, постановка задач занятия. • Инструктаж по технике безопасности на воде. • Разминка на суше (общеразвивающие упражнения, имитационные упражнения кролем на груди). 2. Основная часть (60 минут): <p>Работа в группах (станции): Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа работает на определенной станции, выполняя подводные упражнения под руководством одного из участников (поочередно). Тренер (преподаватель) контролирует выполнение упражнений и дает корректирующие указания.</p> <p>Станция 1: Работа ног кролем на груди с доской. Обратить внимание на правильное положение тела, амплитуду и частоту движений ногами.</p> <p>Станция 2: Ротация плеч с вытянутой вперед рукой и</p>	<p>Соревновательный метод.</p> <p>Идеомоторная тренировка.</p> <p>Выбор методов в зависимости от этапа обучения.</p> <p>Ключевые термины: Целостный метод. Расчлененно-конструктивный метод.</p> <p>Идеомоторная тренировка.</p> <p>Корректирующие упражнения</p> <p>Этапы обучения плаванию</p> <p>Содержание: Первый этап: Преодоление страха воды и освоение с водой.</p> <p>Упражнения на погружение. Всплытие и лежание на воде. Скольжение.</p> <p>Второй этап: Изучение техники спортивных способов плавания. Последовательность изучения</p>
--	--	---	---

		<p>работой ног с доской. Акцент на ротацию тела вокруг продольной оси.</p> <p>Станция 3: Гребок одной рукой с колобашкой между ногами. Обратит внимание на захват, скольжение, пронос руки над водой.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Станция 4: Серии гребковых упражнений: «6 ударов ногами - 1 вдох» – «4 удара ногами - 1 вдох». Акцент на синхронизацию дыхания и гребка. • Плавание кролем на груди в координации: После работы на станциях участники выполняют плавание кролем на груди, стараясь применять полученные навыки. • Индивидуальная коррекция техники: Тренер индивидуально работает с каждым участником, указывая на ошибки и давая рекомендации по их устранению. <p>3. Заключительная часть (15 минут):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Заплыв на расслабление (плавание в медленном темпе с произвольными движениями). • Восстановительные упражнения (дыхательные упражнения, стретчинг). • Подведение итогов занятия. • Ответы на вопросы. <p>Домашнее задание: проанализировать свою технику плавания кролем на груди и определить области для улучшения.</p> <p>Методические указания: При выполнении подводящих упражнений необходимо обращать внимание на правильность техники и последовательность движений. Упражнения должны выполняться в медленном темпе, чтобы участники могли сосредоточиться на правильном</p>	<p>способов.</p> <p>Согласование движений с дыханием.</p> <p>Третий этап: Совершенствование техники и освоение стартов, поворотов</p> <p>Ключевые термины: Адаптация к водной среде. Дыхательная подготовка. Координация движений. Водный баланс.</p> <p>Методика обучения технике плавания</p> <p>Содержание: Обучение работе ног: Упражнения у бортика. Плавание с доской. Контроль правильности и движений.</p> <p>Обучение работе рук: Имитационные упражнения на суше. Плавание с колобашкой. Согласование движений рук.</p> <p>Обучение дыханию: Выдохи в воду. Согласование</p>
--	--	---	--

		<p>выполнении движений. Тренер должен демонстрировать упражнения и давать четкие и понятные инструкции. Необходимо индивидуально подходить к каждому участнику, учитывая его уровень подготовки и особенности. Соблюдать технику безопасности на воде. Оценка: Оценка выполнения практического задания основывается на: Правильности выполнения подводящих упражнений. Применении полученных знаний при плавании кролем на груди. Активном участии в работе группы. Соблюдении техники безопасности.</p>	<p>е дыхания с движениями . Двусторонне е дыхание в кроле. Ключевые термины: Двигательна я задача. Обратная связь. Самоконтроль. Дозировани е нагрузки. Особенност и обучения разным спортивны м способам плавания Содержание: Кроль на груди: Особенност и координаци и. Дыхание на обе стороны. Типичные ошибки и их исправление . Кроль на спине: Положение тела. Работа рук и ног. Брасс: Симметричн ость движений. Дыхание. Согласовани е работы рук и ног. Баттерфляй : Волнообразн ые движения телом.</p>
--	--	---	--

				<p>Симметричная работа рук. Дыхание.</p> <p>Ключевые термины: Кинематическая схема. Ритм плавания. Согласованность движений.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Контроль и оценка эффективности обучения</p> <p>Содержание:</p> <p>Виды контроля: Предварительный. Текущий. Итоговый.</p> <p>Критерии оценки техники плавания: Эффективность. Стабильность. Экономичность. Вариативность.</p> <p>Методы исправления ошибок: Подводящие упражнения. Контрастные задания. Использование дополнительного оборудования</p>
--	--	--	--	--

				<p>я.</p> <p>Ключевые термины: Педагогический контроль. Техническая ошибка. Коррекция техники. Оценочные критерии.</p>

Оценка качества освоения дисциплины **Методика обучения циклическим видам спорта.**

2.3..2.

Тест учебного модуля дисциплины «Методика обучения циклическим видам спорта»

1. Какой из перечисленных методов является основным при начальном обучении плаванию детей?

- а) Соревновательный метод
- б) Игровой метод
- в) Интервальный метод
- г) Метод максимальных усилий

2. Какой принцип обучения предполагает переход от простых упражнений к сложным?

- а) Принцип наглядности
- б) Принцип систематичности и последовательности
- в) Принцип доступности
- г) Принцип сознательности

3. Какое из перечисленных упражнений относится к подготовительным при обучению плаванию?

- а) Плавание в полной координации
- б) Скольжение на груди с работой ног
- в) Стартовый прыжок с тумбочки
- г) Поворот «кувырок»

4. Какой этап обучения плаванию является первым?

- а) Изучение техники спортивных способов
- б) Освоение стартов и поворотов
- в) Преодоление страха воды и освоение с водой
- г) Совершенствование техники плавания

5. Какой метод предполагает мысленное представление и воспроизведение движений?

- а) Метод строго регламентированного упражнения
- б) Идеомоторный метод
- в) Соревновательный метод
- г) Игровой метод

6. Что из перечисленного относится к словесным методам обучения?

- а) Показ упражнения
- б) Использование видеозаписи
- в) Объяснение техники выполнения
- г) Физическая помощь при выполнении

7. Какой из перечисленных стилей плавания рекомендуется изучать первым?

- а) Баттерфляй
- б) Брасс
- в) Кроль на спине
- г) Комплексное плавание

8. Какой метод обучения предполагает использование вспомогательного оборудования?
- Метод срочной информации
 - Метод сопряженного воздействия
 - Круговой метод
 - Контрольный метод
9. Что является основной задачей этапа начального обучения?
- Достижение спортивного результата
 - Освоение базовых умений и навыков
 - Изучение тактики прохождения дистанции
 - Развитие специальной выносливости
10. Какой из перечисленных методов наиболее эффективен для исправления ошибок в технике?
- Увеличение тренировочного объема
 - Подбор специальных корригирующих упражнений
 - Повышение интенсивности плавания
 - Проведение контрольных прикидок

Ответы (итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки «Тренер — преподаватель по избранному виду спорта (плавание)», квалификация «Тренер — преподаватель по плаванию». Учебный модуль дисциплины «Методика обучения циклическим видам спорта».

1-Б, 2-Б, 3-Б, 4-В, 5-Б, 6-В, 7-В, 8-Б, 9-Б, 10-Б.

Шкала оценивания

Критерии оценивания итогового тестирования по учебному модулю «Методика обучения циклическим видам спорта».

Вид аттестации: Зачтено / Не зачтено

Шкала оценивания

«Зачтено» - 7 и более правильных ответов (70-100%)

«Не зачтено» - 6 и менее правильных ответов (0-60%)

Содержательные критерии:

Для результата «Зачтено» (7-10 правильных ответов):

- Продемонстрировано понимание основных методов обучения плаванию.
- Усвоены принципы и этапы обучения циклическим видам спорта.
- Сформированы знания о последовательности обучения технике плавания.
- Выявлено понимание методики исправления ошибок в технике.

Для результата «Не зачтено» (0-6 правильных ответов):

- Не усвоены основные методы и принципы обучения.
- Отсутствуют знания о последовательности обучения плаванию.
- Не сформировано понимание методики проведения занятий.
- Не выявлены знания о способах исправления технических ошибок.

Процедурные аспекты:

Время выполнения: 20 минут

Форма проведения: компьютерное тестирование

Система оценки: автоматизированная.

Порог успешности: 70% правильных ответов.

Результат: объявляется сразу после завершения тестирования.

Примечание: Особое внимание при оценке уделяется пониманию возрастных особенностей обучения, последовательности освоения технических элементов и практическому применению различных методов обучения в работе тренера-преподавателя.

2.3.3. Методические материалы

Методические рекомендации по работе с порталом дистанционного обучения [Электронный ресурс]: URL: <https://clck.ru/SuPoX>

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины (модуля):

а) Материально-технические условия

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Аудитория	Лекционная, оборудованная проектором, экраном, Бассейн и т.д.
Компьютерный класс	Стационарный /переносной на _____ посадочных мест, доступ в Интернет
Программное обеспечение	
Канцелярские товары	Флип-чарт, маркеры ... и т.д. (при необходимости)
Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при использовании ДОТ)	Ссылка на интернет-страницу дисциплины (модуля)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Нормативные правовые акты/регламенты	<p>1. Федеральное законодательство</p> <p>1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ Характеристика: Базовый закон, регулирующий все уровни образования Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212140001</p> <p>2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» № 329-ФЗ Характеристика: Определяет основы спортивной подготовки и требования к тренерам Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212070029</p> <p>Профессиональные стандарты</p> <p>2. Профстандарт «Тренер-преподаватель» (приказ № 782н) Характеристика: Устанавливает квалификационные требования и трудовые функции Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=121304</p> <p>3. Образовательные стандарты</p> <p>1. ФГОС основного общего образования Характеристика: Определяет требования к результатам образования школьников Ссылка: https://fgosreestr.ru/educational_standard/federalnyi-gosudarstvennyi-obrazovatelnyi-standart-osnovnogo-obshchego-obrazovaniia</p> <p>4. Санитарные правила</p> <p>1. СанПиН 2.4.4.3172-14 для учреждений дообразования Характеристика: Требования к бассейнам, расписанию, нагрузкам Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/420250044</p> <p>2. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы» Характеристика: Требования к качеству воды и воздушной среде Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/573500115</p> <p>5. Спортивные регламенты</p> <p>1. ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация) Характеристика: Нормативы для присвоения спортивных</p>

	<p>разрядов и званий Ссылка: https://www.minsport.gov.ru/2022/doc/2023/prikaz-1095-ot-13.12.2022.pdf</p> <p>2. Правила вида спорта «Плавание» Характеристика: Технические требования и соревновательные регламенты Ссылка: https://russwimming.ru/files/docs/rules_2023.pdf</p> <p>6. Ресурсы для мониторинга изменений</p> <p>1. Официальный интернет-портал правовой информации Характеристика: Актуальные редакции всех нормативных актов Ссылка: http://pravo.gov.ru</p> <p>2. Министерство спорта Российской Федерации Характеристика: Официальные документы в сфере спорта Ссылка: https://www.minsport.gov.ru</p> <p>3. Федерация плавания России Характеристика: Отраслевые нормативные документы Ссылка: https://russwimming.ru</p> <p>7. Информационные ресурсы</p> <p>1. Реестр примерных основных образовательных программ Характеристика: Образовательные программы, соответствующие ФГОС Ссылка: https://fgosreestr.ru</p> <p>2. Национальный реестр профессиональных стандартов Характеристика: Актуальные версии профстандартов Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru</p>
Литература	<p>1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-vodnye-vidy-sporta-564747#page/1 (дата обращения: 07.10.2025).</p>
Электронные ресурсы	
Методические материалы	<p>1. Андреева О. В. Здоровое питание спортсменов : учебное пособие [для вузов] / О. В. Андреева, Н. Н. Котляр, Е. В. Шестопалов ; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2024. - 63 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 60-63. - URL: https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/22077 . - ISBN 978-5-9967-3206-7. - Текст : непосредственный.</p> <p>2. Теория и методика обучения предмету «физическая культура»: водные виды спорта : учебник для спо / Нина Жановна Булгакова, Мария Николаевна Максимова, Мария Николаевна Маринич [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 319 с. - (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/bcode/566119 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/566119. - URL: https://urait.ru/book/cover/F3F17DA6-410D-4730-A758-D2770CA5DCD9 . - ISBN 978-5-534-19404-3.</p> <p>3. Плавание с методикой преподавания : учебник для спо /</p>

	<p>Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Ирина Владимировна Чеботарева [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/bcode/564848 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/564848. - URL: https://urait.ru/book/cover/992C87B1-8173-4CD8-B93B-B8AD26290AC6 . - ISBN 978-5-534-08846-5.</p> <p>4. Плавание : учебник для вузов / Владимир Захарович Афанасьев, Нина Жановна Булгакова, Леонид Прокофьевич Макаренко [и др.] ; В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/564748 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/564748. - URL: https://urait.ru/book/cover/B931F135-896F-494D-90FF-0D06631928CD . - ISBN 978-5-534-07939-5.</p> <p>5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Светлана Михайловна Никитина [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Юрайт, 2025. - 361 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/556311 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/556311. - URL: https://urait.ru/book/cover/D8ABD3E2-6922-42B8-9ED6-4A9773605E0A . - ISBN 978-5-534-18621-5.</p> <p>6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Татьяна Александровна Завьялова, Андрей Анатольевич Кылосов, Георгий Акимович Павлов [и др.] ; Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 189 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/539549 (дата обращения: 23.09.2024). - URL: https://urait.ru/bcode/539549. - URL: https://urait.ru/book/cover/F00528D0-F1F2-4706-A497-811209449D9C . - ISBN 978-5-534-07551-9.</p>
Раздаточные материалы	

в) Кадровые условия

Кадровое обеспечение осуществляют:

ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКИЙ СОСТАВ ИЗ ЧИСЛА ДОКТОРОВ, КАНДИДАТОВ НАУК КАФЕДРЫ (КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ), *ПРЕПОДАВАТЕЛИ-ПРАКТИКИ (СПЕЦИАЛИСТЫ ОРГАНИЗАЦИЙ), ТьюТОРЫ (ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДОТ).*

5. Основы техники плавания. Техника спортивного плавания.

Цель освоения дисциплины заключается сформировать у слушателей углубленные знания и практические навыки в области техники спортивного плавания, обеспечивающих эффективное обучение и совершенствование спортсменов различного уровня подготовки.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

1. Знание и применение биомеханических основ движений в спортивном плавании для анализа и совершенствования техники.
2. Умение определять и корректировать технические ошибки у пловцов разного возраста и квалификации.
3. Способность планировать и проводить тренировочные занятия, направленные на оптимизацию техники плавания.

4. Готовность к использованию современных средств и методов для анализа и контроля техники плавания (видеоанализ, специальные датчики и т.д.).

5. Навык составления индивидуальных программ технической подготовки пловцов с учетом их антропометрических и физиологических особенностей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Биомеханические основы техники спортивного плавания (законы механики, гидродинамика).
- Детальное описание техники каждого из четырех способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
- Основные этапы техники плавания: положение тела, работа ног, работа рук, дыхание, координация движений.
- Технику стартов и поворотов в спортивном плавании.
- Классификацию и причины технических ошибок в плавании.
- Современные методы видеоанализа техники плавания.
- Влияние антропометрических и физиологических особенностей спортсмена на технику плавания.

Уметь:

- Анализировать технику плавания спортсменов с использованием биомеханических принципов.
- Выявлять и классифицировать технические ошибки в плавании.
- Подбирать и применять эффективные упражнения для исправления технических ошибок.
- Планировать и проводить тренировочные занятия, направленные на совершенствование техники плавания.
- Использовать видеоанализ для оценки и коррекции техники плавания.
- Составлять индивидуальные планы технической подготовки пловцов.
- Демонстрировать правильные элементы техники плавания.

Владеть:

- Навыками анализа техники плавания с использованием биомеханических принципов и видеоанализа.
- Навыками выявления и исправления технических ошибок в плавании.
- Навыками подбора и применения упражнений для совершенствования техники.
- Навыками планирования и проведения тренировок по технической подготовке пловцов.
- Навыками составления индивидуальных планов технической подготовки.
- Навыками демонстрации элементов техники плавания.
- Навыками использования специального оборудования для анализа техники плавания.

Содержание дисциплины **Основы технике плавания. Техника спортивного плавания.**

№, Наименование темы	Содержание лекций (количество часов: 4 часа)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров или др. (количество часов: 30 часа)	Виды СРС (количество часов: 6 часов)
1	2	3		5
Техника спортивного плавания	Введение: Общий обзор спортивных способов плавания (кроль на		Группа 1: Основы обучения плаванию (5 занятий) Адаптация к водной среде: Знакомство с бассейном и	Методические рекомендации по

<p>я. Анализ и методы совершенствования.</p>	<p>груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй). Краткое повторение биомеханических принципов, рассмотренных на предыдущей лекции.</p> <p>Техника плавания кролем на груди: (20 минут)</p> <p>Положение тела: Горизонтальное положение, вращение тела вокруг продольной оси.</p> <p>Работа ног: Движения вверх-вниз, частота и амплитуда.</p> <p>Работа рук: Гребок (захват, подтягивание, отталкивание), пронос руки над водой.</p> <p>Дыхание: Поворот головы в сторону, выдох в воду.</p> <p>Координация движений: Связь работы рук, ног и дыхания.</p> <p>Типичные ошибки и методы их исправления: Высокое положение головы. Широкий гребок. Недостаточная ротация тела. Задержка дыхания. Использование подводящих упражнений для исправления ошибок.</p> <p>Техника плавания кролем на спине: (20 минут)</p> <p>Положение тела: Горизонтальное положение на спине, вращение тела.</p> <p>Работа ног: Движения вверх-вниз, ротация бедра.</p> <p>Работа рук: Гребок (захват, подтягивание, отталкивание), пронос</p>		<p>развитие чувства воды.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение скольжению на груди и спине: «Торпеда» и «Морская звезда». 2. Развитие работы ног кролем на груди с использованием доски. 3. Обучение дыханию в плавании: выдох в воду и вдох над водой. 4. Первые шаги в кроле на груди: согласование движений ног и дыхания. <p>5. Группа 2: Совершенствование техники кроля на груди (7 занятий)</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Оптимизация положения тела в кроле на груди: снижение сопротивления воды. 7. Совершенствование гребка в кроле на груди: эффективный захват и пронос руки. 8. Ротация корпуса в кроле на груди: увеличение мощности гребка. 9. Согласование дыхания в кроле на груди: ритм 3-2-1. 10. Развитие темпа в кроле на груди: работа на коротких отрезках. 11. Кроль на груди с акцентом на высокую локтевую позицию: сила и эффективность. 12. Анализ и коррекция техники кроля на груди: индивидуальная работа с камерой. <p>Группа 3: Техника и методика обучения плаванию на спине (5 занятий)</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. Обучение скольжению на спине: расслабление и баланс. 14. Работа ног кролем на спине: амплитуда и ритм. 	<p>подготовке к тестированию:</p> <p>1. Основные акценты: Понимание биомеханических основ техники. Знание особенностей техники разных способов плавания. Умение анализировать технику плавания. Понимание методов исправления ошибок.</p> <p>2. Типичные ошибки: Неумение различать технические элементы разных способов. Путаница в терминологии. Непонимание биомеханических принципов.</p> <p>3. Рекомендации по запоминанию: Составление сравнительных таблиц по способам плавания. Запоминание последовательно-</p>
---	---	--	---	--

<p>руки над водой. Дыхание: Свободное дыхание. Координация движений: Связь работы рук и ног. Типичные ошибки и методы их исправления: Низкое положение тела в воде. Слишком широкие движения ногами. Неправильный угол входа руки в воду. Отсутствие ротации тела. Техника плавания брассом: (20 минут) Положение тела: Горизонтальное, обтекаемое положение, волнообразные движения. Работа ног: Толчок ногами, сведение ног. Работа рук: Одновременные движения рук вперед-вниз-назад. Дыхание: Подъем головы над водой во время гребка руками. Координация движений: Согласованность движений рук, ног и дыхания. Типичные ошибки и методы их исправления: Широкий угол разведения коленей. Слишком короткий гребок руками. Высокое положение головы во время плавания. Недостаточное скольжение. Техника плавания баттерфляем: (15 минут) Положение тела: Волнообразные движения тела. Работа ног: Одновременные движения ногами (дельфин). Работа рук: Одновременный гребок руками. Дыхание: Подъем</p>		<p>15. Техника гребка в кроле на спине: «Мельница» или прямой пронос руки. 16. Согласование движений рук и ног в кроле на спине. 17. Анализ техники плавания на спине: поиск баланса и эффективности.</p> <p>Группа 4: Изучение и отработка техники брасса (6 занятий)</p> <p>18. Обучение скольжению в брассе: «Стрелка» и волнообразные движения. 19. Работа ног в брассе: мощный толчок и удержание воды. 20. Техника гребка руками в брассе: «Сердечко» и высокое положение локтя. 21. Координация движений в брассе: «Гребок-выдох-подтягивание-скольжение». 22. Брасс: Увеличение мощности толчка ногами и скорости исполнения. 23. Акцент на длинном скольжении в брассе: минимальное сопротивление - максимальная скорость.</p> <p>Группа 5: Техника и обучение плаванию баттерфляем (4 занятия)</p> <p>24. Волнообразные движения тела в баттерфляе: дельфин. 25. Работа ног в баттерфляе: синхронный мощный толчок. 26. Техника гребка руками в баттерфляе: вход в воду, захват, тяга.</p>	<p>сти фаз гребка. Понимание взаимосвязи техники и эффективности плавания. Критерии успешного освоения материала: Свободное оперирование специальной терминологией. Понимание технических особенностей разных способов плавания. Знание биомеханических основ техники.</p>
--	--	---	---

<p>Биомеханические основы техники спортивного плавания</p>	<p>головой над водой во время гребка руками. Координация движений: Синхронизация движений рук, ног и дыхания. Типичные ошибки и методы их исправления: Недостаточная амплитуда волнообразных движений тела. Слишком широкий гребок руками. Неправильное положение головы во время дыхания. Вопросы и ответы: (5 минут) Заключение: (5 минут) Краткое повторение основных моментов лекции. Значение глубокого знания техники плавания для тренера. Введение: Значение биомеханики в спортивном плавании. Краткий обзор тем лекции. Основные понятия биомеханики, применимые к плаванию: Законы Ньютона: Первый закон (закон инерции): Объяснение влияния инерции тела пловца на его движения. Второй закон (закон ускорения): Связь между силой тяги, массой тела и ускорением пловца. Третий закон (закон действия и противодействия): Роль отталкивания воды в продвижении пловца вперед.</p>		<p>27. Координация движений в баттерфляе: согласование волны и гребка.</p> <p>Группа 6: Анализ, повороты и старты (3 занятия)</p> <p>28. Обучение технике поворотов в спортивном плавании: кувырок под водой, касание.</p> <p>29. Техника стартов в плавании: платформа, тумбочка или из воды.</p> <p>30. Комплексный анализ техники плавания различными стилями: выявление сильных и слабых сторон.</p>	
---	--	--	---	--

	<p>Сила трения (сопротивление воды): Факторы, влияющие на сопротивление воды (форма тела, скорость движения, шероховатость поверхности). Способы уменьшения сопротивления воды (обтекаемость тела, гидродинамические свойства купальника и т.д.).</p> <p>Подъемная сила: Принцип действия подъемной силы. Роль подъемной силы в поддержании тела на поверхности воды.</p> <p>Закон Бернулли: Связь между скоростью потока жидкости и давлением. Применение закона Бернулли для объяснения работы гребка рукой.</p> <p>Применение биомеханических принципов к различным элементам техники плавания: (30 минут)</p> <p>Положение тела в воде: Оптимизация горизонтального положения тела для уменьшения сопротивления. Роль центра тяжести и центра плавучести.</p> <p>Работа ног: Эффективное использование силы ног для создания тяги. Анализ движений ног в различных стилях плавания (кроль, брасс, баттерфляй).</p> <p>Работа рук: Особенности движения</p>			
--	--	--	--	--

	<p>рук в каждом стиле плавания. Фазы гребка: захват, подтягивание, отталкивание, пронос. Угол атаки руки при гребке. Дыхание: Влияние дыхания на положение тела и общую эффективность техники. Координация движений: Синхронизация работы рук, ног и дыхания для оптимального продвижения. Видеоанализ техники плавания с точки зрения биомеханики: (15 минут) Примеры анализа техники ведущих мировых пловцов. Использование видеоанализа для выявления и исправления технических ошибок. Вопросы и ответы: (5 минут) Заключение: (5 минут)</p>			
--	---	--	--	--

Оценка качества освоения дисциплины **Основы технике плавания. Техника спортивного плавания.**

2.3..2.

Тест учебного модуля дисциплины «Основы техники плавания. Техника спортивного плавания»

1. Какое положение тела в воде является наиболее эффективным для уменьшения лобового сопротивления?

- а) Высокое положение головы, ноги опущены вниз
- б) Горизонтальное, обтекаемое положение с лицом в воде
- в) Наклонное положение с поднятыми плечами
- г) Вертикальное положение с активной работой ног

2. Какой элемент техники является определяющим для создания основной движущей силы в кроле на груди?

- а) Работа ног
- б) Дыхание в сторону
- в) Гребок рукой с высоким положением локтя
- г) Положение головы

3. Какая фаза гребка в брассе является наиболее эффективной для продвижения вперед?

- а) Скольжение
 - б) Подтягивание ног
 - в) Рабочая фаза отталкивания ногами
 - г) Вдох
4. Что характеризует правильную технику дыхания в баттерфляе?
- а) Вдох на каждый гребок
 - б) Вдох через каждые два гребка
 - в) Быстрый вдох во время выхода рук из воды
 - г) Дыхание только через нос
5. Какой способ плавания характеризуется попеременными движениями рук и постоянной работой ног?
- а) Брасс
 - б) Баттерфляй
 - в) Кроль на груди
 - г) Комплексное плавание
6. Какая особенность отличает технику плавания на спине от других способов?
- а) Симметричные движения рук
 - б) Дыхание произвольное, лицо постоянно над водой
 - в) Волнообразные движения телом
 - г) Одновременный гребок руками
7. Что понимается под «углом атаки» в технике плавания?
- а) Угол сгибания руки в локтевом суставе при гребке
 - б) Угол между продольной осью тела и поверхностью воды
 - в) Угол входа руки в воду
 - г) Угол между бедром и голенью при работе ног
8. Какой элемент техники является наиболее сложным для освоения в баттерфляе?
- а) Работа ног
 - б) Согласование волнообразного движения тела с гребком руками
 - в) Дыхание
 - г) Положение головы
9. Какая характерная ошибка чаще всего встречается при обучении брассу?
- а) Слишком ранний вдох
 - б) Преждевременное подтягивание ног до окончания гребка руками
 - в) Слишком глубокое погружение головы
 - г) Излишнее сгибание ног в коленях
10. Что означает термин «крен туловища» в технике кроля на груди?
- а) Наклон туловища в сторону для облегчения вдоха
 - б) Вращение плечевого пояса вокруг продольной оси тела
 - в) Прогиб в поясничном отделе
 - г) Наклон головы вперед

Ответы (итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки «Тренер — преподаватель по избранному виду спорта (плавание)», квалификация «Тренер — преподаватель по плаванию». Учебный модуль дисциплины «Основы техники плавания. Техника спортивного плавания».

1-Б , 2-В , 3-В, 4-В, 5-В, 6-Б, 7-Б, 8-Б, 9-Б, 10-Б.

Шкала оценивания

Критерии оценивания итогового тестирования по учебному модулю «Основы техники плавания. Техника спортивного плавания».

Вид аттестации: Зачтено / Не зачтено

Шкала оценивания:

«Зачтено» - 7 и более правильных ответов (70-100%)

«Не зачтено» - 6 и менее правильных ответов (0-60%)

Содержательные критерии:

Для результата «Зачтено» (7-10 правильных ответов):

- Продемонстрировано понимание основных элементов техники спортивных способов плавания.
- Усвоены особенности техники разных способов плавания.
- Сформированы знания о биомеханических принципах эффективной техники.
- Выявлено понимание характерных ошибок и способов их исправления.

Для результата «Не зачтено» (0-6 правильных ответов):

- Не усвоены основные элементы техники плавания
- Отсутствуют знания о различиях техники разных способов плавания.
- Не сформировано понимание биомеханических основ техники.
- Не выявлены знания о типичных ошибках в технике плавания.

Процедурные аспекты:

Время выполнения: 20 минут

Форма проведения: компьютерное тестирование

Система оценки: автоматизированная

Порог успешности: 70% правильных ответов

Результат: объявляется сразу после завершения тестирования

Примечание: Особое внимание при оценке уделяется пониманию взаимосвязи между элементами техники и эффективностью плавания, а также умению анализировать технику разных спортивных способов плавания.

2.3.3. Методические материалы

Методические рекомендации по работе с порталом дистанционного обучения [Электронный ресурс]: URL: <https://clck.ru/SuPoX>

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины (модуля):

а) Материально-технические условия

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Аудитория	Лекционная, оборудованная проектором, экраном бассейн и т.д.
Компьютерный класс	Стационарный /переносной на _____ посадочных мест, доступ в Интернет
Программное обеспечение	
Канцелярские товары	Флип-чарт, маркеры ... и т.д. (при необходимости)
Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при использовании ДОТ)	Ссылка на интернет-страницу дисциплины (модуля)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Нормативные правовые акты/регламенты	<p>1. Федеральное законодательство</p> <p>1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ Характеристика: Базовый закон, регулирующий все уровни образования Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212140001</p> <p>2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» № 329-ФЗ Характеристика: Определяет основы спортивной подготовки и требования к тренерам Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212070029</p> <p>Профессиональные стандарты</p> <p>2. Профстандарт «Тренер-преподаватель» (приказ № 782н)</p>

	<p>Характеристика: Устанавливает квалификационные требования и трудовые функции Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=121304</p> <p>3. Образовательные стандарты</p> <p>1. ФГОС основного общего образования Характеристика: Определяет требования к результатам образования школьников Ссылка: https://fgosreestr.ru/educational_standard/federalnyi-gosudarstvennyi-obrazovatelnyi-standart-osnovnogo-obshchego-obrazovaniia</p> <p>4. Санитарные правила</p> <p>1. СанПиН 2.4.4.3172-14 для учреждений допобразования Характеристика: Требования к бассейнам, расписанию, нагрузкам Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/420250044</p> <p>2. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы» Характеристика: Требования к качеству воды и воздушной среде Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/573500115</p> <p>5. Спортивные регламенты</p> <p>1. ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация) Характеристика: Нормативы для присвоения спортивных разрядов и званий Ссылка: https://www.minsport.gov.ru/2022/doc/2023/prikaz-1095-ot-13.12.2022.pdf</p> <p>2. Правила вида спорта «Плавание» Характеристика: Технические требования и соревновательные регламенты Ссылка: https://russwimming.ru/files/docs/rules_2023.pdf</p> <p>6. Ресурсы для мониторинга изменений</p> <p>1. Официальный интернет-портал правовой информации Характеристика: Актуальные редакции всех нормативных актов Ссылка: http://pravo.gov.ru</p> <p>2. Министерство спорта Российской Федерации Характеристика: Официальные документы в сфере спорта Ссылка: https://www.minsport.gov.ru</p> <p>3. Федерация плавания России Характеристика: Отраслевые нормативные документы Ссылка: https://russwimming.ru</p> <p>7. Информационные ресурсы</p> <p>1. Реестр примерных основных образовательных программ Характеристика: Образовательные программы, соответствующие ФГОС Ссылка: https://fgosreestr.ru</p> <p>2. Национальный реестр профессиональных стандартов Характеристика: Актуальные версии профстандартов Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru</p>
Литература	<p>1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт,</p>

	<p>2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-vodnye-vidy-sporta-564747#page/1 (дата обращения: 07.10.2025).</p>
<p>Электронные ресурсы</p>	
<p>Методические материалы</p>	<p>1. Андреева О. В. Здоровое питание спортсменов : учебное пособие [для вузов] / О. В. Андреева, Н. Н. Котляр, Е. В. Шестопалов ; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2024. - 63 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 60-63. - URL: https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/22077 . - ISBN 978-5-9967-3206-7. - Текст : непосредственный.</p> <p>2. Теория и методика обучения предмету «физическая культура»: водные виды спорта : учебник для спо / Нина Жановна Булгакова, Мария Николаевна Максимова, Мария Николаевна Маринич [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 319 с. - (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/bcode/566119 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/566119. - URL: https://urait.ru/book/cover/F3F17DA6-410D-4730-A758-D2770CA5DCD9 . - ISBN 978-5-534-19404-3.</p> <p>3. Плавание с методикой преподавания : учебник для спо / Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Ирина Владимировна Чеботарева [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/bcode/564848 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/564848. - URL: https://urait.ru/book/cover/992C87B1-8173-4CD8-B93B-B8AD26290AC6 . - ISBN 978-5-534-08846-5.</p> <p>4. Плавание : учебник для вузов / Владимир Захарович Афанасьев, Нина Жановна Булгакова, Леонид Прокофьевич Макаренко [и др.] ; В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/564748 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/564748. - URL: https://urait.ru/book/cover/B931F135-896F-494D-90FF-0D06631928CD . - ISBN 978-5-534-07939-5.</p> <p>5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Светлана Михайловна Никитина [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Юрайт, 2025. - 361 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/556311 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/556311. - URL: https://urait.ru/book/cover/D8ABD3E2-6922-42B8-9ED6-4A9773605E0A . - ISBN 978-5-534-18621-5.</p> <p>6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Татьяна Александровна Завьялова, Андрей Анатольевич Кылосов, Георгий Акимович Павлов [и др.] ; Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд. -</p>

	Москва : Юрайт, 2024. - 189 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/539549 (дата обращения: 23.09.2024). - URL: https://urait.ru/bcode/539549 . - URL: https://urait.ru/book/cover/F00528D0-F1F2-4706-A497-811209449D9C . - ISBN 978-5-534-07551-9.
Раздаточные материалы	

6. Средства и методы обучения технике спортивного плавания.

Цель освоения дисциплины обеспечить слушателей необходимыми знаниями о современных средствах и методах обучения технике спортивного плавания, а также сформировать практические навыки их применения в тренировочном процессе для достижения высоких спортивных результатов.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

1. Способен планировать и организовывать тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и задач подготовки.
2. Владеет современными методиками обучения технике спортивного плавания и умеет их эффективно применять на практике.
3. Умеет анализировать и корректировать технику плавания спортсменов с использованием современных средств и методов контроля.
4. Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы обучения технике плавания для спортсменов различного уровня подготовки.
5. Готов к использованию новых технологий и инновационных подходов в обучении технике спортивного плавания.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Теоретические основы техники спортивного плавания (биомеханика, физиология).
- Классификация и характеристика средств обучения плаванию (специальные упражнения, тренажеры, оборудование).
- Методы обучения технике плавания (объяснение, показ, упражнения, анализ ошибок).
- Современные подходы к обучению различным способам плавания (кроль, брасс, баттерфляй, плавание на спине).
- Методы контроля и оценки техники плавания (видеоанализ, приборы, тесты).
- Особенности обучения технике плавания на различных этапах подготовки (начальная, учебно-тренировочная, спортивного совершенствования).

Уметь:

- Анализировать технику плавания спортсменов и выявлять ошибки.
- Подбирать и применять эффективные средства и методы обучения для исправления выявленных ошибок.
- Разрабатывать комплексы специальных упражнений для совершенствования техники плавания.
- Использовать современные технические средства для контроля и оценки техники плавания.
- Планировать и проводить тренировочные занятия по обучению технике плавания с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Владеть:

- Эффективного общения и взаимодействия с обучающимися.
- Практического применения различных средств и методов обучения технике плавания.
- Организации и проведения тренировочных занятий по плаванию.
- Анализа и оценки эффективности тренировочного процесса.
- Самостоятельного поиска и анализа информации о новых методиках и технологиях в обучении плаванию.

Содержание дисциплины **Средства и методы обучения технике спортивного плавания.**

№, Наименование темы	Содержание лекций (количество часов: 2 часа)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров или др. (количество часов: 10 часа)	Виды СРС (количество часов: 2 часов)
1	2	3		5
Классификация средств обучения плаванию.	<p>Содержание:</p> <p>Основные группы средств обучения: Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения. Специальные упражнения. Имитационные упражнения.</p> <p>Вспомогательное оборудование: Плавательные доски. Колобашки. Лопатки. Ласты. Резиновые амортизаторы. Особенности применения средств на разных этапах обучения.</p> <p>Ключевые термины: Средства обучения. Вспомогательное оборудование. Имитационные упражнения.</p> <p>Специальные упражнения.</p>		<p>1. Техника скольжения и выравнивания тела (все стили) Цель: Развитие у занимающихся чувства воды, умения выравнивать тело в горизонтальном положении и эффективно скользить. Содержание: Упражнения на скольжение на груди и спине с вытянутыми руками. Упражнения с колобашкой между бедер для улучшения положения тела и баланса. Скольжение с работой ногами кролем, брассом, дельфином поочередно. Задания на оценку дальности скольжения после толчка от бортика. Средства: Колобашки, доски для плавания.</p> <p>2. Работа ног кролем: вариации и интенсификация Цель: Совершенствование техники работы ног кролем, развитие силы и выносливости. Содержание: Работа ногами кролем с доской, держась за бортик. Работа ногами кролем на спине. Вариации: 6-ударный, 2-ударный кроль. Упражнения с использованием ласт для увеличения интенсивности. Средства: Доски для плавания, ласты.</p> <p>3. Работа рук кролем: координация и захват воды Цель: Оптимизация техники</p>	<p>Методические рекомендации по подготовке к тестированию:</p> <p>1. Основные акценты: Понимание классификации средств и методов обучения. Знание особенностей применения разных методов. Умение выбирать средства для решения конкретных задач. Понимание методики коррекции технических ошибок.</p> <p>2. Типичные ошибки: Неумение различать методы обучения. Путаница в назначении вспомогател</p>

		<p>работы рук кролем, улучшение захвата воды и проталкивания.</p> <p>Содержание: Упражнения: «Однорукий кроль» (поочередно правой и левой рукой, вторая рука вытянута вперед), «Кроль с колобашкой» Задания на акцентирование внимания на раннем захвате воды. Упор на движение руки вдоль тела</p> <p>Средства: Колобашки, трубки для плавания (для контроля положения головы).</p> <p>4. Брасс: гребок руками и согласование с ногами Цель: Согласование гребка руками и движений ногами в брассе, развитие ритма и темпа.</p> <p>Содержание: Упражнение: Гребок руками брассом с колобашкой между ног. Работа ногами брассом, держась за бортик. Синхронизация движений рук и ног в брассе.</p> <p>5. Баттерфляй: волна и координация движений Цель: Освоение волнообразных движений тела в баттерфляе, согласование движений рук и ног.</p> <p>Содержание: Упражнения: «Дельфин с руками вдоль тела», «Дельфин с вытянутыми руками перед собой». Плавание баттерфляем с акцентом на высокой позиции локтей во время гребка. Упражнения с ластами и укороченной доской</p> <p>Средства: Доски для плавания.</p> <p>6. Плавание на спине: положение тела и работа рук Цель: Оптимизация положения тела на спине, улучшение работы рук и дыхания.</p> <p>Содержание: Упражнения на удержание</p>	<p>ьного оборудовани я. Непонимани е последовате льности применения методов.</p> <p>3. Рекомендац ии по запоминани ю: Составление таблиц классификац ии методов и средств. Запоминани е характерных признаков разных методов. Понимание логики применения средств и методов на разных этапах обучения.</p> <p>Критерии успешного освоения материала: Свободное оперировани е специальной терминологи ей. Понимание классификац ии средств и методов обучения. Знание особенносте й применения разных методов.</p>
--	--	---	---

		<p>горизонтального положения на спине.</p> <p>«Однорукий кроль на спине», «Кроль на спине с колобашкой».</p> <p>Упражнения на согласование движений рук и дыхания.</p> <p>7. Старт и повороты: совершенствование техники</p> <p>Цель: Отработка техники старта из различных положений, а также поворотов кувырком и открытых поворотов.</p> <p>Содержание:</p> <p>Старты с тумбочки: отработка фазы полета, входа в воду, скольжения.</p> <p>Повороты кувырком в кроле, брассе, баттерфляе.</p> <p>Отработка открытых поворотов в плавании на спине.</p> <p>8. Использование резины и отягощений для развития силы</p> <p>Цель: Развитие специальной силы, необходимой для плавания, с использованием резины и легких отягощений.</p> <p>Содержание:</p> <p>Имитация гребковых движений с резиной, закрепленной за бортик.</p> <p>Упражнения с легкими утяжелителями на ногах или руках для увеличения сопротивления.</p> <p>Упражнения без отдыха («Держать горизонт», «Гребок-Ноги»)</p> <p>Средства: Резиновые амортизаторы, утяжелители для ног и рук.</p> <p>9. Игры и эстафеты для закрепления техники</p> <p>Цель: Закрепление правильной техники в игровой форме, повышение мотивации и интереса к тренировкам.</p> <p>Содержание:</p> <p>Эстафеты с использованием разных стилей плавания.</p> <p>Игры на удержание предметов</p>	<p>Умение выбирать оптимальные средства и методы для решения педагогических задач.</p>
--	--	--	--

			<p>на воде с помощью правильной техники.</p> <p>Игры «Доберись первый», «Не потопи картошку»</p> <p>Средства: Разнообразный инвентарь (мячи, кольца, доски и т.д.)</p> <p>10. Тестирование и анализ техники плавания</p> <p>Цель: Оценка текущего уровня техники плавания, выявление сильных и слабых сторон.</p> <p>Содержание:</p> <p>Заплыв на короткие дистанции (25-50 м) с акцентом на технике плавания.</p> <p>Съемка техники плавания и разбор полетов на месте</p> <p>Анализ видеозаписей, выявление ошибок.</p> <p>Разработка индивидуальных рекомендаций по улучшению техники.</p>	
--	--	--	---	--

Оценка качества освоения дисциплины **Средства и методы обучения технике спортивного плавания.**

2.3..2.

Тест по учебному модулю «Средства и методы обучения технике спортивного плавания»

1. Какое из перечисленных средств обучения относится к специально-подготовительным упражнениям?

- а) Бег на короткие дистанции
- б) Плавание с колобашкой между ног
- в) Общеразвивающие упражнения на суше
- г) Спортивные игры

2. Какой метод обучения предполагает мысленное представление и переживание двигательного действия?

- а) Метод строго регламентированного упражнения
- б) Идеомоторный метод
- в) Соревновательный метод
- г) Игровой метод

3. Какое вспомогательное средство используется для обучения правильной работе ног в кроле?

- а) Лопатки для плавания
- б) Плавательная доска
- в) Резиновый эспандер
- г) Ласты

4. Какой метод наиболее эффективен для начального обучения технике спортивных способов плавания?

- а) Целостно-раздельный метод
- б) Соревновательный метод

- в) Метод максимальных усилий
г) Круговой метод
5. Что из перечисленного является основной задачей использования имитационных упражнений на суше?
а) Развитие общей выносливости
б) Формирование правильного представления о движении
в) Увеличение скорости плавания
г) Совершенствование стартового прыжка
6. Какой метод обучения применяется для создания эталонного представления о технике движения?
а) Метод срочной информации
б) Наглядный метод
в) Игровой метод
г) Метод сопряженного воздействия
7. Какое средство обучения используется для коррекции техники гребка в кроле на груди?
а) Плавательная доска
б) Ласты
в) Лопатки для плавания
г) Колобашка
8. Какой метод предполагает выполнение упражнений в облегченных условиях?
а) Метод избирательного воздействия
б) Метод лидирования
в) Контрольный метод
г) Метод дополнительных усилий
9. Что является основной целью использования игрового метода в обучении плаванию?
а) Развитие максимальной скорости
б) Повышение эмоциональности и снятие напряжения
в) Увеличение тренировочного объема
г) Совершенствование техники поворотов
10. Какое средство обучения применяется для улучшения чувства воды?
а) Плавательные очки
б) Зажим для носа
в) Резиновый амортизатор
г) Плавание с различными положениями кистей рук

Ответы (итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки «Тренер — преподаватель по избранному виду спорта (плавание)», квалификация «Тренер — преподаватель по плаванию». Учебный модуль дисциплины «Средства и методы обучения технике спортивного плавания».

1-Б , 2-Б , 3-Б, 4-А, 5-Б, 6-Б, 7-В, 8-Б, 9-Б, 10-Г.

Шкала оценивания

Критерии оценивания компьютерного тестирования по дисциплине «Средства и методы обучения технике спортивного плавания»

Вид аттестации: Зачтено / Не зачтено

Шкала оценивания:

«Зачтено» - 7 и более правильных ответов (70-100%)

«Не зачтено» - 6 и менее правильных ответов (0-60%)

Содержательные критерии:

Для результата «Зачтено» (7-10 правильных ответов):

- Продемонстрировано понимание классификации средств и методов обучения плаванию.
- Усвоены особенности применения различных методов на разных этапах обучения.
- Сформированы знания о специфике использования вспомогательного оборудования.
- Выявлено понимание методических приемов коррекции технических ошибок.

Для результата «Не зачтено» (0-6 правильных ответов):

- Не усвоена классификация средств и методов обучения.
- Отсутствуют знания о целесообразности применения разных методов.
- Не сформировано понимание возможностей вспомогательных средств.
- Не выявлены знания о методике исправления технических ошибок.

Процедурные аспекты:

Время выполнения: 20 минут

Форма проведения: компьютерное тестирование

Система оценки: автоматизированная

Порог успешности: 70% правильных ответов

Результат: объявляется сразу после завершения тестирования

Примечание: Особое внимание при оценке уделяется пониманию методической последовательности применения средств и методов обучения, а также умению выбирать оптимальные методы для решения конкретных педагогических задач в обучении технике плавания.

2.3.3. Методические материалы

Методические рекомендации по работе с порталом дистанционного обучения [Электронный ресурс]: URL: <https://clck.ru/SuPoX>

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины (модуля):

а) Материально-технические условия

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Аудитория	Лекционная, оборудованная проектором, экраном бассейн и т.д.
Компьютерный класс	Стационарный /переносной на _____ посадочных мест, доступ в Интернет
Программное обеспечение	
Канцелярские товары	Флип-чарт, маркеры ... и т.д. (при необходимости)
Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при использовании ДОТ)	Ссылка на интернет-страницу дисциплины (модуля)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Нормативные правовые акты/регламенты	<p>1. Федеральное законодательство</p> <p>1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ Характеристика: Базовый закон, регулирующий все уровни образования Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212140001</p> <p>2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» № 329-ФЗ Характеристика: Определяет основы спортивной подготовки и требования к тренерам Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212070029</p> <p>Профессиональные стандарты</p> <p>2. Профстандарт «Тренер-преподаватель» (приказ № 782н) Характеристика: Устанавливает квалификационные требования и трудовые функции Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=121304</p>

	<p>3. Образовательные стандарты</p> <p>1. ФГОС основного общего образования Характеристика: Определяет требования к результатам образования школьников Ссылка: https://fgosreestr.ru/educational_standard/federalnyi-gosudarstvennyi-obrazovatelnyi-standart-osnovnogo-obshchego-obrazovaniia</p> <p>4. Санитарные правила</p> <p>1. СанПиН 2.4.4.3172-14 для учреждений дообразования Характеристика: Требования к бассейнам, расписанию, нагрузкам Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/420250044</p> <p>2. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы» Характеристика: Требования к качеству воды и воздушной среде Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/573500115</p> <p>5. Спортивные регламенты</p> <p>1. ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация) Характеристика: Нормативы для присвоения спортивных разрядов и званий Ссылка: https://www.minsport.gov.ru/2022/doc/2023/prikaz-1095-ot-13.12.2022.pdf</p> <p>2. Правила вида спорта "Плавание" Характеристика: Технические требования и соревновательные регламенты Ссылка: https://russwimming.ru/files/docs/rules_2023.pdf</p> <p>6. Ресурсы для мониторинга изменений</p> <p>1. Официальный интернет-портал правовой информации Характеристика: Актуальные редакции всех нормативных актов Ссылка: http://pravo.gov.ru</p> <p>2. Министерство спорта Российской Федерации Характеристика: Официальные документы в сфере спорта Ссылка: https://www.minsport.gov.ru</p> <p>3. Федерация плавания России Характеристика: Отраслевые нормативные документы Ссылка: https://russwimming.ru</p> <p>7. Информационные ресурсы</p> <p>1. Реестр примерных основных образовательных программ Характеристика: Образовательные программы, соответствующие ФГОС Ссылка: https://fgosreestr.ru</p> <p>2. Национальный реестр профессиональных стандартов Характеристика: Актуальные версии профстандартов Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru</p>
Литература	<p>1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-vodnye-vidy-sporta-564747#page/1 (дата обращения: 07.10.2025).</p>
Электронные ресурсы	

Методические материалы

1. Андреева О. В. Здоровое питание спортсменов : учебное пособие [для вузов] / О. В. Андреева, Н. Н. Котляр, Е. В. Шестопалов ; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2024. - 63 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 60-63. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/22077> . - ISBN 978-5-9967-3206-7. - Текст : непосредственный.
2. Теория и методика обучения предмету «физическая культура»: водные виды спорта : учебник для спо / Нина Жановна Булгакова, Мария Николаевна Максимова, Мария Николаевна Маринич [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 319 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/566119> (дата обращения: 10.09.2025). - URL: <https://urait.ru/bcode/566119>. - URL: <https://urait.ru/book/cover/F3F17DA6-410D-4730-A758-D2770CA5DCD9> . - ISBN 978-5-534-19404-3.
3. **Плавание с методикой преподавания** : учебник для спо / Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Ирина Владимировна Чеботарева [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/564848> (дата обращения: 10.09.2025). - URL: <https://urait.ru/bcode/564848>. - URL: <https://urait.ru/book/cover/992C87B1-8173-4CD8-B93B-B8AD26290AC6> . - ISBN 978-5-534-08846-5.
4. Плавание : учебник для вузов / Владимир Захарович Афанасьев, Нина Жановна Булгакова, Леонид Прокофьевич Макаренко [и др.] ; В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/564748> (дата обращения: 10.09.2025). - URL: <https://urait.ru/bcode/564748>. - URL: <https://urait.ru/book/cover/B931F135-896F-494D-90FF-0D06631928CD> . - ISBN 978-5-534-07939-5.
5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Светлана Михайловна Никитина [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Юрайт, 2025. - 361 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/556311> (дата обращения: 10.09.2025). - URL: <https://urait.ru/bcode/556311>. - URL: <https://urait.ru/book/cover/D8ABD3E2-6922-42B8-9ED6-4A9773605E0A> . - ISBN 978-5-534-18621-5.
6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Татьяна Александровна Завьялова, Андрей Анатольевич Кылосов, Георгий Акимович Павлов [и др.] ; Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 189 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/539549> (дата обращения: 23.09.2024). - URL: <https://urait.ru/bcode/539549>. - URL: <https://urait.ru/book/cover/F00528D0-F1F2-4706-A497-811209449D9C> . - ISBN 978-5-534-07551-9.

7. Принципы организации отбора спортсменов.

Цель освоения формирование у будущих тренеров-преподавателей по плаванию системы теоретических знаний и практических компетенций в области спортивного отбора, позволяющих выявлять перспективных спортсменов на разных этапах многолетней подготовки и эффективно управлять процессом формирования спортивного резерва.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

1. Способен применять современные научно-обоснованные методы спортивного отбора и ориентации в плавании.
2. Способен организовать и провести комплексное тестирование спортсменов.
3. Готов к проведению многолетнего отбора в системе спортивной подготовки.
4. Способен оценивать морфофункциональные показатели и физические качества пловцов.
5. Готов к анализу и интерпретации результатов комплексного контроля.
6. Способен организовать работу по отбору в спортивной школе.
7. Готов к взаимодействию со смежными специалистами (врачами, психологами).
8. Способен учитывать индивидуально-психологические особенности спортсменов.
9. Готов к этически взвешенным решениям в процессе отбора.
10. Способен анализировать и обобщать практику спортивного отбора.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Методологию и этапы спортивного отбора в плавании.
- Критерии оценки перспективности спортсменов на разных стадиях подготовки.
- Нормативно-правовую базу, регулирующую организацию отбора.

Уметь:

- Проводить антропометрические и функциональные измерения.
- Анализировать технику плавания и выявлять двигательные способности.
- Составлять программы тестирования для разных возрастных групп.

Владеть:

- Навыками обработки данных тестирования и составления прогностических заключений.
- Методами организации и проведения отборных мероприятий.
- Современными технологиями оценки спортивного потенциала (включая инструментальные методы).

Содержание дисциплины **Принципы организации отбора спортсменов.**

№, Наименование темы	Содержание лекций (количество часов: 2 часа)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров или др. (количество часов: 4 часа)	Виды СРС (количество часов: 4 часов)
1	2	3		5
Научно-методические основы отбора в плавании.	Понятие спортивного отбора и ориентации в плавании. Этапы многолетнего отбора: <ul style="list-style-type: none"> • Первичный отбор (7-9 лет) • Предварительный отбор (10-12 		ЗАНЯТИЕ 1: Антропометрические измерения и оценка физического развития Содержание: Измерение роста, веса, длины конечностей, обхватных размеров. Расчет индексов физического	Тема 1: Разработка модели физической подготовленности пловца 10-12 лет Задание:

	<p>лет)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Углубленный отбор (13-15 лет) • Окончательный отбор (16-18 лет) <p>Критерии отбора:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Медико-биологические (здоровье, антропометрия, функциональные показатели) • Педагогические (физическая и техническая подготовленность) • Психологические (мотивация, стрессоустойчивость) <p>Нормативно-правовая база организации отбора.</p>	<p>развития (например, индекс Кетле).</p> <p>Оценка соответствия данных возрастным нормативам пловцов.</p> <p>Форма проведения: работа в парах с использованием антропометрического оборудования.</p> <p>ЗАНЯТИЕ 2: Тестирование физических качеств пловцов Содержание: Оценка гибкости (подвижность плечевых суставов, голеностопа). Тесты на силу: кистевая динамометрия, подтягивания. Оценка выносливости: плавание на 400 м вольным стилем.</p> <p>Форма проведения: практическое тестирование в зале и бассейне.</p> <p>ЗАНЯТИЕ 3: Оценка функциональных возможностей Содержание: Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). Ортостатическая проба. Определение ЧСС в покое и после нагрузки.</p> <p>Форма проведения: лабораторная работа с использованием пульсометров, секундомеров.</p> <p>ЗАНЯТИЕ 4: Анализ техники плавания и координационных способностей Содержание: Видеосъемка техники плавания кролем на груди. Оценка эффективности гребка, положения тела, координации движений. Выявление типичных ошибок у начинающих пловцов.</p> <p>Форма проведения: видеоанализ в компьютерном классе.</p>	<p>составить таблицу нормативов по ОФП и СФП для этапа предварительного отбора.</p> <p>Тема 2: Анализ антропометрических данных известных пловцов Задание: сравнить данные М. Фелпса, Я. Клочковой и др., выявить общие черты.</p> <p>Тема 3: Составление батареи тестов для первичного отбора детей 7-9 лет Задание: подобрать 5-7 тестов, доступных для проведения в условиях ДЮСШ.</p> <p>Тема 4: Разработка карты отбора пловца Задание: создать форму карты, включающую медицинские, физические</p>
--	--	---	---

				и психологические параметры.

Оценка качества освоения дисциплины **Принципы организации отбора спортсменов.**

2.3..2.

Тест по учебному модулю «Принципы организации отбора спортсменов»

1. Какой основной принцип отбора предполагает учет возрастных особенностей развития физических качеств?

- а) Принцип системности
- б) Принцип возрастной адекватности
- в) Принцип комплексности
- г) Принцип экономичности

2. На каком этапе многолетней подготовки проводится первоначальный отбор детей для занятий плаванием?

- а) Этап начальной подготовки
- б) Этап спортивной специализации
- в) Этап высшего спортивного мастерства
- г) Этап сохранения достижений

3. Какой критерий является определяющим при отборе детей на этапе начальной подготовки?

- а) Наличие спортивного разряда
- б) Умение плавать всеми способами
- в) Состояние здоровья и общая физическая подготовленность
- г) Спортивные достижения родителей

4. Какой из перечисленных антропометрических показателей наиболее важен для отбора в плавании?

- а) Рост и длина конечностей
- б) Окружность головы
- в) Ширина плеч
- г) Масса тела

5. Что понимается под термином «спортивная одаренность» в плавании?

- а) Наличие материальной базы для тренировок
- б) Совокупность врожденных и приобретенных качеств, определяющих успех в плавании
- в) Желание родителей видеть ребенка спортсменом
- г) Наличие известных спортсменов в семье

6. Какой метод является основным для оценки перспективности юного пловца?

- а) Анкетирование родителей
- б) Медико-биологическое обследование
- в) Педагогическое тестирование
- г) Психологическое тестирование

7. Какой из перечисленных факторов НЕ относится к ключевым при отборе в плавании?

- а) Уровень развития дыхательной системы
- б) Координационные способности
- в) Состояние вестибулярного аппарата
- г) Умение играть в другие спортивные игры

8. На каком возрастном этапе проводится углубленный отбор для определения спортивной специализации?

- а) 5-6 лет
- б) 7-8 лет

- в) 9-11 лет
 г) 15-16 лет
9. Какой принцип отбора предполагает регулярную оценку динамики развития спортсмена?
 а) Принцип перспективности
 б) Принцип динамичности
 в) Принцип объективности
 г) Принцип доступности
10. Что является основной целью поэтапного отбора в плавании?
 а) Максимальное увеличение количества занимающихся
 б) Своевременное выявление перспективных спортсменов для оптимальной подготовки
 в) Создание конкурентной среды в тренировочной группе
 г) Экономия времени тренера на подготовке

Ответы (итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки «Тренер — преподаватель по избранному виду спорта (плавание)», квалификация «Тренер — преподаватель по плаванию». Учебный модуль дисциплины «Принципы организации отбора спортсменов».

1-Б , 2-А , 3-В, 4-А, 5-Б, 6-В, 7-Г, 8-В, 9-Б, 10-Б.

Шкала оценивания

Критерии оценивания компьютерного тестирования по дисциплине «Принципы организации отбора спортсменов»

Вид аттестации: Зачтено / Не зачтено

Шкала оценивания:

«Зачтено» - 7 и более правильных ответов (70-100%)

«Не зачтено» - 6 и менее правильных ответов (0-60%)

Содержательные критерии:

Для результата «Зачтено» (7-10 правильных ответов):

- Продемонстрировано понимание основных принципов спортивного отбора.
- Усвоены этапы и методы отбора в плавании.
- Сформированы знания о критериях оценки перспективности спортсменов.
- Выявлено понимание возрастных особенностей отбора.

Для результата «Не зачтено» (0-6 правильных ответов):

- Не усвоены основные принципы организации отбора.
- Отсутствуют знания о этапах и методах отбора.
- Не сформировано понимание критериев перспективности.
- Не выявлены знания о возрастных особенностях отбора.

Процедурные аспекты:

Время выполнения: 20 минут

Форма проведения: компьютерное тестирование

Система оценки: автоматизированная

Порог успешности: 70% правильных ответов

Результат: объявляется сразу после завершения тестирования

Примечание: Особое внимание при оценке уделяется пониманию практического применения принципов отбора в работе тренера-преподавателя, а также умению определять критерии перспективности юных пловцов на разных этапах подготовки.

2.3.3. Методические материалы

Методические рекомендации по работе с порталом дистанционного обучения [Электронный ресурс]: URL: <https://clck.ru/SuPoX>

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины (модуля):

а) Материально-технические условия

Вид ресурса	Характеристика ресурса
-------------	------------------------

Аудитория	Лекционная, оборудованная проектором, экраном бассейн.
Компьютерный класс	Стационарный /переносной на _____ посадочных мест, доступ в Интернет
Программное обеспечение	
Канцелярские товары	Флип-чарт, маркеры ... и т.д. (при необходимости)
Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при использовании ДОТ)	Ссылка на интернет-страницу дисциплины (модуля)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Нормативные правовые акты/регламенты	<p>1. Федеральное законодательство</p> <p>1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ Характеристика: Базовый закон, регулирующий все уровни образования Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212140001</p> <p>2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» № 329-ФЗ Характеристика: Определяет основы спортивной подготовки и требования к тренерам Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212070029</p> <p>Профессиональные стандарты</p> <p>2. Профстандарт «Тренер-преподаватель» (приказ № 782н) Характеристика: Устанавливает квалификационные требования и трудовые функции Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=121304</p> <p>3. Образовательные стандарты</p> <p>1. ФГОС основного общего образования Характеристика: Определяет требования к результатам образования школьников Ссылка: https://fgosreestr.ru/educational_standard/federalnyi-gosudarstvennyi-obrazovatelnyi-standart-osnovnogo-obshchego-obrazovaniia</p> <p>4. Санитарные правила</p> <p>1. СанПиН 2.4.4.3172-14 для учреждений дообразования Характеристика: Требования к бассейнам, расписанию, нагрузкам Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/420250044</p> <p>2. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы» Характеристика: Требования к качеству воды и воздушной среде Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/573500115</p> <p>5. Спортивные регламенты</p> <p>1. ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация) Характеристика: Нормативы для присвоения спортивных разрядов и званий Ссылка: https://www.minsport.gov.ru/2022/doc/2023/prikaz-1095-</p>

	<p>ot-13.12.2022.pdf</p> <p>2. Правила вида спорта «Плавание» Характеристика: Технические требования и соревновательные регламенты Ссылка: https://russwimming.ru/files/docs/rules_2023.pdf</p> <p>6. Ресурсы для мониторинга изменений</p> <p>1. Официальный интернет-портал правовой информации Характеристика: Актуальные редакции всех нормативных актов Ссылка: http://pravo.gov.ru</p> <p>2. Министерство спорта Российской Федерации Характеристика: Официальные документы в сфере спорта Ссылка: https://www.minsport.gov.ru</p> <p>3. Федерация плавания России Характеристика: Отраслевые нормативные документы Ссылка: https://russwimming.ru</p> <p>7. Информационные ресурсы</p> <p>1. Реестр примерных основных образовательных программ Характеристика: Образовательные программы, соответствующие ФГОС Ссылка: https://fgosreestr.ru</p> <p>2. Национальный реестр профессиональных стандартов Характеристика: Актуальные версии профстандартов Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru</p>
Литература	<p>1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-vodnye-vidy-sporta-564747#page/1 (дата обращения: 07.10.2025).</p>
Электронные ресурсы	
Методические материалы	<p>1. Андреева О. В. Здоровое питание спортсменов : учебное пособие [для вузов] / О. В. Андреева, Н. Н. Котляр, Е. В. Шестопалов ; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2024. - 63 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 60-63. - URL: https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/22077 . - ISBN 978-5-9967-3206-7. - Текст : непосредственный.</p> <p>2. Теория и методика обучения предмету «физическая культура»: водные виды спорта : учебник для спо / Нина Жановна Булгакова, Мария Николаевна Максимова, Мария Николаевна Маринич [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 319 с. - (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/bcode/566119 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/566119. - URL: https://urait.ru/book/cover/F3F17DA6-410D-4730-A758-D2770CA5DCD9 . - ISBN 978-5-534-19404-3.</p> <p>3. Плавание с методикой преподавания : учебник для спо / Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Ирина Владимировна Чеботарева [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под</p>

	<p>общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/bcode/564848 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/564848. - URL: https://urait.ru/book/cover/992C87B1-8173-4CD8-B93B-B8AD26290AC6 . - ISBN 978-5-534-08846-5.</p> <p>4. Плавание : учебник для вузов / Владимир Захарович Афанасьев, Нина Жановна Булгакова, Леонид Прокофьевич Макаренко [и др.] ; В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/564748 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/564748. - URL: https://urait.ru/book/cover/B931F135-896F-494D-90FF-0D06631928CD . - ISBN 978-5-534-07939-5.</p> <p>5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Светлана Михайловна Никитина [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Юрайт, 2025. - 361 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/556311 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/556311. - URL: https://urait.ru/book/cover/D8ABD3E2-6922-42B8-9ED6-4A9773605E0A . - ISBN 978-5-534-18621-5.</p> <p>6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Татьяна Александровна Завьялова, Андрей Анатольевич Кылосов, Георгий Акимович Павлов [и др.] ; Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 189 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/539549 (дата обращения: 23.09.2024). - URL: https://urait.ru/bcode/539549. - URL: https://urait.ru/book/cover/F00528D0-F1F2-4706-A497-811209449D9C . - ISBN 978-5-534-07551-9.</p>
Раздаточные материалы	

8. Соревновательная деятельность пловцов. Тактическая подготовка пловцов.

Цель освоения курса: формирование у будущих тренеров-преподавателей по плаванию системы профессиональных компетенций в области организации соревновательной деятельности и тактической подготовки, позволяющих эффективно управлять выступлением спортсменов на соревнованиях различного уровня и достигать максимальных результатов.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

1. Способен анализировать соревновательную деятельность пловцов и выявлять резервы повышения эффективности.
2. Готов к организации тактической подготовки пловцов на различных этапах спортивного совершенствования.
3. Способен разрабатывать индивидуальные тактические планы для пловцов.
4. Готов к управлению соревновательной деятельностью пловцов.
5. Способен организовывать психологическую подготовку к соревнованиям.
6. Способен планировать соревновательную деятельность на сезон.
7. Готов к анализу и обобщению соревновательного опыта.
8. Способен формировать психологическую готовность к соревнованиям.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Структуру и закономерности соревновательной деятельности в плавании.
- Факторы, определяющие эффективность выступления на соревнованиях.
- Критерии оценки соревновательной надежности пловцов.
- Принципы и методы тактической подготовки в плавании.
- Классификацию тактических схем для разных дистанций и видов программы.
- Особенности тактики в эстафетном плавании и на открытой воде.
- Методы регуляции предстартовых состояний.
- Техники развития тактического мышления спортсменов.
- Принципы психологического сопровождения в соревновательный период.

Уметь:

- Проводить комплексный анализ соревновательных заплывов.
- Выявлять сильные и слабые стороны в соревновательной деятельности пловцов.
- Оценивать эффективность тактических решений.
- Составлять индивидуальные тактические планы для различных дистанций.
- Разрабатывать программы тактической подготовки.
- Планировать соревновательную деятельность на сезон.
- Принимать оперативные тактические решения во время соревнований.
- Корректировать тактику по ходу заплыва.
- Управлять психологическим состоянием спортсменов.

Владеть:

- Современными методами тактической подготовки.
- Технологиями видеоанализа соревновательных заплывов.
- Методами статистической обработки соревновательных результатов.
- Навыками разработки тактических схем.
- Техниками психологической регуляции.
- Методами моделирования соревновательных ситуаций.
- Современным программным обеспечением для анализа тактики.
- Диагностическим инструментарием для оценки психологической готовности.
- Методическим аппаратом для планирования соревновательной деятельности.

Содержание дисциплины **Соревновательная деятельность пловцов. Тактическая подготовка пловцов.**

№, Наименование темы	Содержание лекций (количество часов: 4 часа)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров или др. (количество часов: 4 часа)	Виды СРС (количество часов: 2 часа)
1	2	3		5
Основы соревновательной деятельности и тактической подготовки в плавании	Основы соревновательной деятельности и тактической подготовки в плавании Понятие соревновательной деятельности в плавании и её структура (старт, дистанционное		ЗАНЯТИЕ 1: Анализ тактических моделей прохождения дистанции Содержание: Разбор видеозаписей соревнований с анализом тактики ведущих пловцов. Сравнение тактики на спринтерских (50, 100 м) и стайерских (400, 1500 м) дистанциях. Отработка навыков определения тактических схем по графич-	Тема 1: Анализ тактики чемпионов мира и Олимпийских игр в плавании Задание: подготовить презентацию с разбором

	<p>плавание, повороты, финиш). Тактическая подготовка как компонент спортивного мастерства. Виды тактики: Лидирование Равномерное прохождение дистанции Рваный темп Финишный спурт Факторы, влияющие на тактику: дистанция, физическая подготовленность, тактика соперников. Психологические аспекты тактической подготовки: управление предстартовым состоянием, концентрация внимания.</p>		<p>ку скорости. Форма проведения: семинар с использованием видеоанализа и графиков скорости. ЗАНЯТИЕ 2: Разработка индивидуальных тактических планов Содержание: Составление тактических планов для различных дистанций с учётом сильных и слабых сторон пловца. Моделирование разных сценариев развития заплыва (лидирование, отставание). Отработка планов на тренировочных занятиях. Форма проведения: работа в малых группах, ролевые игры. ЗАНЯТИЕ 3: Тактическая подготовка в эстафетном плавании Содержание: Особенности тактики в комбинированной и свободной эстафетах. Расстановка пловцов в команде для достижения максимального результата. Тренировка передачи эстафеты. Форма проведения: практикум в бассейне, анализ эстафетных заплывов. ЗАНЯТИЕ 4: Психологическая подготовка к соревнованиям Содержание: Методы регуляции предстартового состояния (дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка). Развитие концентрации внимания и умения работать в условиях помех. Отработка навыков поведения в стрессовых ситуациях на соревнованиях. Форма проведения: тренинг с элементами психологического практикума.</p>	<p>тактических приёмов М. Фелпса, К. Ле Кло, Я. Клочковой. Тема 2: Сравнительный анализ тактики на дистанциях 100 м и 1500 м вольным стилем Задание: составить таблицу различий в тактике, темпах, распределении сил. Тема 3: Разработка тактического плана для пловца-спринтера Задание: составить детальный тактический план на дистанцию 50 м вольным стилем. Тема 4: Исследование влияния психологического состояния на тактику плавания Задание: провести анкетирование пловцов и проанализировать влияние стресса на тактические решения.</p>
--	--	--	---	--

Оценка качества освоения дисциплины **Соревновательная деятельность пловцов.**
Тактическая подготовка пловцов.

2.3..2.

Тест по учебному модулю «Соревновательная деятельность пловцов. Тактическая подготовка пловцов»

1. Какой из перечисленных тактических планов наиболее эффективен для дистанции 200 м вольным стилем?
 - а) Равномерное прохождение всей дистанции
 - б) Быстрый старт с последующим снижением скорости
 - в) Равномерно-ускоренная схема с финишным спуртом
 - г) Медленное начало с резким ускорением на второй половине
2. Что является основной целью тактической подготовки пловца?
 - а) Развитие максимальной скорости плавания
 - б) Оптимальное использование сил и возможностей для достижения победы
 - в) Улучшение техники плавания
 - г) Повышение тренировочных нагрузок
3. Какой фактор НЕ учитывается при разработке тактического плана заплыва?
 - а) Физическая подготовленность соперников
 - б) Личные рекорды спортсмена
 - в) Погодные условия на улице
 - г) Расположение дорожек в бассейне
4. Что понимается под термином «финишный спурт» в плавании?
 - а) Стартовый прыжок с тумбочки
 - б) Резкое увеличение скорости на последних метрах дистанции
 - в) Техника выполнения поворота
 - г) Подготовка к заплыву
5. Какой тактический прием наиболее эффективен в эстафетном плавании?
 - а) Равномерное распределение сил всеми участниками
 - б) Постановка самого сильного пловца на последний этап
 - в) Использование одинакового темпа всеми пловцами
 - г) Применение разных стилей плавания
6. Что включает в себя понятие «распределение сил по дистанции»?
 - а) Выбор стиля плавания
 - б) Планирование скорости на различных отрезках дистанции
 - в) Расчет времени старта
 - г) Определение количества гребков
7. Какой элемент тактической подготовки является наиболее важным перед соревнованиями?
 - а) Изучение техники соперников
 - б) Разработка индивидуального тактического плана
 - в) Выбор цвета плавательных очков
 - г) Определение времени разминки
8. Что означает тактический прием «лидирование» в плавании?
 - а) Плавание за лидером с использованием его волны
 - б) Сознательное занятие позиции лидера с первого метра дистанции
 - в) Равномерное распределение сил
 - г) Резкое ускорение на финише
9. Какой фактор наиболее важен при выборе тактики на дистанции 1500 м вольным стилем?
 - а) Максимальная скорость на старте
 - б) Экономичность техники и рациональное распределение сил
 - в) Количество поворотов
 - г) Цвет плавательной шапочки
10. Что является основной задачей тактической подготовки в спринтерских дистанциях?

- а) Экономия сил на старте
- б) Поддержание равномерной скорости
- в) Реализация максимального скоростного потенциала
- г) Изучение техники соперников

Ответы (итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки «Тренер — преподаватель по избранному виду спорта (плавание)», квалификация «Тренер — преподаватель по плаванию». Учебный модуль дисциплины «Соревновательная деятельность пловцов. Тактическая подготовка пловцов».

1-В , 2-Б , 3-В, 4-Б, 5-Б, 6-Б, 7-Б, 8-Б, 9-Б, 10-В.

Шкала оценивания

Критерии оценивания компьютерного тестирования по дисциплине «Соревновательная деятельность пловцов. Тактическая подготовка пловцов»

Вид аттестации: Зачтено / Не зачтено

Шкала оценивания:

«Зачтено» - 7 и более правильных ответов (70-100%)

«Не зачтено» - 6 и менее правильных ответов (0-60%)

Содержательные критерии:

Для результата «Зачтено» (7-10 правильных ответов):

- Продемонстрировано понимание основ тактической подготовки в плавании.
- Усвоены принципы распределения сил на различных дистанциях.
- Сформированы знания о тактических приемах в соревновательной деятельности.
- Выявлено понимание особенностей тактики для разных дистанций и стилей плавания.

Для результата «Не зачтено» (0-6 правильных ответов):

- Не усвоены основные принципы тактической подготовки.
- Отсутствуют знания о тактических приемах в плавании.
- Не сформировано понимание распределения сил по дистанции.
- Не выявлены знания о соревновательной деятельности пловцов.

Процедурные аспекты:

Время выполнения: 20 минут

Форма проведения: компьютерное тестирование

Система оценки: автоматизированная

Порог успешности: 70% правильных ответов

Результат: объявляется сразу после завершения тестирования

Примечание: Особое внимание при оценке уделяется пониманию практического применения тактических знаний в подготовке пловцов, а также умению анализировать и планировать соревновательную деятельность на разных дистанциях.

2.3.3. Методические материалы

Методические рекомендации по работе с порталом дистанционного обучения [Электронный ресурс]: URL: <https://clck.ru/SuPoX>

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины (модуля):

а) Материально-технические условия

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Аудитория	Лекционная, оборудованная проектором, экраном бассейн.
Компьютерный класс	Стационарный /переносной на _____ посадочных мест, доступ в Интернет
Программное обеспечение	
Канцелярские товары	Флип-чарт, маркеры ... и т.д. (при необходимости)
Условия для функционирования электронной информационно-	Ссылка на интернет-страницу дисциплины (модуля)

образовательной среды
(при использовании ДОТ)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Нормативные правовые акты/регламенты	<p>1. Федеральное законодательство</p> <p>1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ Характеристика: Базовый закон, регулирующий все уровни образования Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212140001</p> <p>2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» № 329-ФЗ Характеристика: Определяет основы спортивной подготовки и требования к тренерам Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212070029</p> <p>Профессиональные стандарты</p> <p>2. Профстандарт «Тренер-преподаватель» (приказ № 782н) Характеристика: Устанавливает квалификационные требования и трудовые функции Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=121304</p> <p>3. Образовательные стандарты</p> <p>1. ФГОС основного общего образования Характеристика: Определяет требования к результатам образования школьников Ссылка: https://fgosreestr.ru/educational_standard/federalnyi-gosudarstvennyi-obrazovatelnyi-standart-osnovnogo-obshchego-obrazovaniia</p> <p>4. Санитарные правила</p> <p>1. СанПиН 2.4.4.3172-14 для учреждений допобразования Характеристика: Требования к бассейнам, расписанию, нагрузкам Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/420250044</p> <p>2. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы» Характеристика: Требования к качеству воды и воздушной среде Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/573500115</p> <p>5. Спортивные регламенты</p> <p>1. ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация) Характеристика: Нормативы для присвоения спортивных разрядов и званий Ссылка: https://www.minsport.gov.ru/2022/doc/2023/prikaz-1095-ot-13.12.2022.pdf</p> <p>2. Правила вида спорта «Плавание» Характеристика: Технические требования и соревновательные регламенты Ссылка: https://russwimming.ru/files/docs/rules_2023.pdf</p> <p>6. Ресурсы для мониторинга изменений</p> <p>1. Официальный интернет-портал правовой информации Характеристика: Актуальные редакции всех нормативных</p>

	<p>актов Ссылка: http://pravo.gov.ru</p> <p>2. Министерство спорта Российской Федерации Характеристика: Официальные документы в сфере спорта Ссылка: https://www.minsport.gov.ru</p> <p>3. Федерация плавания России Характеристика: Отраслевые нормативные документы Ссылка: https://russwimming.ru</p> <p>7. Информационные ресурсы</p> <p>1. Реестр примерных основных образовательных программ Характеристика: Образовательные программы, соответствующие ФГОС Ссылка: https://fgosreestr.ru</p> <p>2. Национальный реестр профессиональных стандартов Характеристика: Актуальные версии профстандартов Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru</p>
Литература	<p>1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-vodnye-vidy-sporta-564747#page/1 (дата обращения: 07.10.2025).</p>
Электронные ресурсы	
Методические материалы	<p>1. Андреева О. В. Здоровое питание спортсменов : учебное пособие [для вузов] / О. В. Андреева, Н. Н. Котляр, Е. В. Шестопалов ; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2024. - 63 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 60-63. - URL: https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/22077 . - ISBN 978-5-9967-3206-7. - Текст : непосредственный.</p> <p>2. Теория и методика обучения предмету «физическая культура»: водные виды спорта : учебник для спо / Нина Жановна Булгакова, Мария Николаевна Максимова, Мария Николаевна Маринич [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 319 с. - (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/bcode/566119 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/566119. - URL: https://urait.ru/book/cover/F3F17DA6-410D-4730-A758-D2770CA5DCD9 . - ISBN 978-5-534-19404-3.</p> <p>3. Плавание с методикой преподавания : учебник для спо / Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Ирина Владимировна Чеботарева [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/bcode/564848 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/564848. - URL: https://urait.ru/book/cover/992C87B1-8173-4CD8-B93B-B8AD26290AC6 . - ISBN 978-5-534-08846-5.</p> <p>4. Плавание : учебник для вузов / Владимир Захарович Афанасьев, Нина Жановна Булгакова, Леонид Прокофьевич</p>

	<p>Макаренко [и др.] ; В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/564748 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/564748. - URL: https://urait.ru/book/cover/B931F135-896F-494D-90FF-0D06631928CD . - ISBN 978-5-534-07939-5.</p> <p>5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Светлана Михайловна Никитина [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Юрайт, 2025. - 361 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/556311 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/556311. - URL: https://urait.ru/book/cover/D8ABD3E2-6922-42B8-9ED6-4A9773605E0A . - ISBN 978-5-534-18621-5.</p> <p>6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Татьяна Александровна Завьялова, Андрей Анатольевич Кылосов, Георгий Акимович Павлов [и др.] ; Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 189 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/539549 (дата обращения: 23.09.2024). - URL: https://urait.ru/bcode/539549. - URL: https://urait.ru/book/cover/F00528D0-F1F2-4706-A497-811209449D9C . - ISBN 978-5-534-07551-9.</p>
Раздаточные материалы	

9. Основы и способы оказания первой помощи

Цель освоения курса: формирование у будущих тренеров-преподавателей по плаванию системы знаний, умений и навыков оказания первой помощи, позволяющих оперативно и грамотно действовать в чрезвычайных ситуациях в условиях водной среды, минимизируя риски для здоровья и жизни пострадавших.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

1. Способен организовывать и проводить мероприятия по обеспечению безопасности в местах проведения занятий плаванием.
2. Готов оказывать первую помощь при неотложных состояниях и травмах, характерных для водной среды.
3. Способен применять алгоритмы сердечно-лёгочной реанимации и использования АНД.
4. Умеет проводить иммобилизацию и временную остановку кровотечений при травмах.
5. Способен сохранять самообладание и принимать взвешенные решения в стрессовых ситуациях.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Правовые основы оказания первой помощи.
- Алгоритмы действий при неотложных состояниях: утопление, остановка сердца, травмы, кровотечения.
- Правила использования средств оказания первой помощи (АНД, жгут, шины).

Уметь:

- Проводить сердечно-лёгочную реанимацию.
- Останавливать кровотечения и иммобилизовать конечности.
- Извлекать пострадавшего из воды с соблюдением техники безопасности.

Владеть: Навыками проведения СЛР на манекенах.

- Техниками наложения жгутов, повязок, шин.
- Алгоритмом использования автоматического наружного дефибриллятора.

Содержание дисциплины Основы и способы оказания первой помощи.

№, Наименование темы	Содержание лекций (количество часов: 2 часа)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров или др. (количество часов: 6 часов)	Виды СРС (количество часов: 6 часов)
1	2	3		5
<p>Правовые и медицинские основы оказания первой помощи в условиях плавательного бассейна и открытых водоёмов</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Понятие первой помощи: цели, задачи, правовые основы (ФЗ №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан», приказ Минздрава №477н). • Особенности оказания первой помощи в водной среде: специфика травм и неотложных состояний. • Юридические аспекты: ответственность тренера, границы компетенции, документальное оформление случаев. • Основные правила безопасности при оказании помощи в воде и на суше. • Понятие о состояниях, требующих немедленного вмешательства: утопление, травмы, кровотечения, остановка сердца. 		<p>Сердечно-лёгочная реанимация (слр) в условиях бассейна. Содержание: Отработка алгоритма слр на манекенах: оценка состояния пострадавшего. Непрямой массаж сердца (глубина, частота, техника). искусственная вентиляция лёгких. особенности проведения слр после извлечения из воды. Форма проведения: работа в малых группах на тренажёрах-манекенах. Первая помощь при утоплении. Содержание: • Извлечение пострадавшего из воды (техники подхода, захватов). • Очистка дыхательных путей от воды и инородных тел. • Последовательность действий при истинном и «сухом» утоплении. • Транспортировка пострадавшего. Форма проведения: отработка навыков в бассейне с использованием тренажёров. Помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Содержание: • Наложение шин при переломах (подручные средства, специализированные шины). • Помощь при вывихах, растяжениях, ушибах.</p>	<p>Разработка алгоритма действий при чрезвычайной ситуации в бассейне Задание: Опишите последовательность действий тренера при обнаружении и пострадавшего на дне бассейна. Включите в алгоритм: Оценку обстановки и обеспечение собственной безопасности. Извлечение пострадавшего из воды. Оценку состояния и оказание первой помощи. Организацию встречи спасателей/скорой помощи. Подготовьте краткий</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Особенности иммобилизации при травмах позвоночника (подозрение на повреждение). Форма проведения: мастер-класс с отработкой навыков иммобилизации. <p>Остановка кровотечений. Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Виды кровотечений (артериальное, венозное, капиллярное). • Способы временной остановки: • Пальцевое прижатие. • Наложение жгута (правила, время, ошибки). • Давящая повязка. • Помощь при носовых кровотечениях. <p>Форма проведения: практикум с использованием перевязочных материалов, жгутов.</p> <p>Первая помощь при судорогах, тепловом и солнечном ударе Содержание: Помощь при судорогах икроножных мышц в воде и на суше. Признаки теплового/солнечного удара, перегрева. Алгоритм действий: охлаждение, гидратация, положение тела.</p> <p>Форма проведения: ролевые игры, отработка алгоритмов.</p> <p>Использование автоматического наружного дефибриллятора (АНД) Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Понятие о фибрилляции желудочков. • Правила использования АНД: • Подготовка пострадавшего. • Наложение электродов. • Следование голосовым командам. <p>Совмещение работы с АНД и проведением СЛР.</p>	<p>протокол для документации и случая.</p>
--	--	---	--

			Форма проведения: тренировка на тренажёрах с АНД.	

Оценка качества освоения дисциплины **Основы и способы оказания первой помощи.**

2.3..2.

Тест учебного модуля дисциплины «Основы и способы оказания первой помощи»

1. Каков правильный порядок действий при обнаружении пострадавшего без сознания в воде?

- а) Немедленно начать непрямой массаж сердца
- б) Вызвать спасателей, извлечь из воды, проверить дыхание, при отсутствии дыхания начать СЛР
- в) Дать пострадавшему понюхать нашатырный спирт
- г) Уложить на бок и ждать приезда скорой помощи

2. Как правильно оказывать помощь при судороге икроножной мышцы в воде?

- а) Растереть мышцу и продолжить плавание
- б) Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду, потянуть на себя стопу
- в) Быстро плыть к бортику любым способом
- г) Кричать и звать на помощь

3. Что необходимо сделать в первую очередь при носовом кровотечении у пловца?

- а) Запрокинуть голову назад
- б) Наклонить голову вперед, прижать крылья носа
- в) Вставить в нос ватные тампоны
- г) Уложить на спину

4. Какой признак отличает истинное (мокрое) утопление от ложного (сухого)?

- а) Цвет кожных покровов
- б) Наличие пены изо рта и носа
- в) Температура тела
- г) Сознание пострадавшего

5. Какое действие является правильным при оказании помощи при тепловом ударе?

- а) Растереть тело снегом или льдом
- б) Дать горячий чай
- в) Перенести в прохладное место, освободить от одежды, положить холод на голову
- г) Завернуть в теплое одеяло

6. Как правильно проводить искусственное дыхание взрослому человеку?

- а) 2 вдоха каждые 15 нажатий на грудную клетку
- б) 2 вдоха после 30 нажатий
- в) 1 вдох после 5 нажатий
- г) 5 вдохов подряд, затем 30 нажатий

7. Что необходимо сделать при подозрении на перелом конечности у пловца?

- а) Растянуть конечность для вправления перелома
- б) Наложить шину, зафиксировав суставы выше и ниже перелома
- в) Растереть место перелома
- г) Погрузить конечность в холодную воду

8. Как правильно обрабатывать ссадины и царапины, полученные в бассейне?

- а) Обработать перекисью водорода, смазать йодом
- б) Посыпать солью
- в) Заклеить лейкопластырем без обработки
- г) Промыть хлорированной водой бассейна

9. Какое действие является правильным при оказании помощи при попадании воды в уши?

- а) Прочистить уши шпилькой или спицей
- б) Попрыгать на одной ноге, наклонив голову
- в) Закапать в уши спирт

г) Нагреть уши феном

10. Что необходимо сделать при оказании первой помощи при укусе медузы?

- а) Протереть место укуса пресной водой
- б) Обработать место укуса мочой
- в) Удалить остатки щупалец, промыть морской водой, приложить холод
- г) Растереть место укуса песком

Ответы (итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки «Тренер — преподаватель по избранному виду спорта (плавание)», квалификация «Тренер — преподаватель по плаванию». Учебный модуль дисциплины «Основы и способы оказания первой помощи».

1-Б , 2-Б , 3-Б, 4-Б, 5-В, 6-Б, 7-Б, 8-А, 9-Б, 10-В.

Шкала оценивания

Критерии оценивания итогового тестирования по учебному модулю «Основы и способы оказания первой помощи».

Вид аттестации: Зачтено / Не зачтено

Шкала оценивания:

«Зачтено» - 7 и более правильных ответов (70-100%)

«Не зачтено» - 6 и менее правильных ответов (0-60%)

Содержательные критерии:

Для результата «Зачтено» (7-10 правильных ответов):

- Продемонстрировано знание алгоритмов оказания первой помощи.
- Усвоены основные принципы спасения на воде.
- Сформированы знания о специфических травмах и состояниях в плавании.
- Выявлено понимание последовательности действий при несчастных случаях.

Для результата «Не зачтено» (0-6 правильных ответов):

- Не усвоены основные алгоритмы первой помощи.
- Отсутствуют знания о спасении на воде.
- Не сформировано понимание действий при неотложных состояниях.
- Не выявлены знания о профилактике несчастных случаев.

Процедурные аспекты:

Время выполнения: 20 минут

Форма проведения: компьютерное тестирование

Система оценки: автоматизированная

Порог успешности: 70% правильных ответов

Результат: объявляется сразу после завершения тестирования

Примечание: Особое внимание при оценке уделяется знанию правильной последовательности действий при неотложных состояниях, характерных для занятий плаванием, и умению применять теоретические знания в практических ситуациях.

10. Методика построения многолетней подготовки квалифицированных спортсменов

Цель освоения курса: формирование у будущих тренеров-преподавателей по плаванию системы знаний, умений и навыков в области построения многолетней подготовки, позволяющих эффективно управлять процессом становления спортивного мастерства от начального обучения до высших достижений.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

1. Способен разрабатывать программы многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей развития.
2. Готов применять современные методы планирования и контроля в системе многолетней подготовки.
3. Способен определять содержание подготовки на разных этапах.
4. Умеет осуществлять коррекцию тренировочного процесса на основе данных контроля.

5. Владеет методами прогнозирования спортивных результатов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Теоретические основы построения многолетней подготовки.
- Закономерности развития физических качеств в онтогенезе.
- Принципы планирования на разных этапах подготовки.
- Методы контроля и управления тренировочным процессом.

Уметь:

- Разрабатывать перспективные планы подготовки.
- Определять содержание тренировочного процесса на разных этапах.
- Анализировать эффективность подготовки.
- Корректировать планы на основе данных контроля.

Владеть:

- Навыками перспективного планирования.
- Методами разработки тренировочных программ.
- Технологиями контроля и анализа тренировочного процесса.
- Способами коррекции планов подготовки.

Содержание дисциплины Методика построения многолетней подготовки квалифицированных спортсменов.

№, Наименование темы	Содержание лекций (количество часов: 4 часа)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров или др. (количество часов: 8 часа)	Виды СРС (количество часов: 8 часов)
1	2	3		5
Научно-теоретические основы многолетней подготовки в плавании	Понятие многолетней подготовки как целостной системы. Закономерности становления спортивного мастерства в плавании Принципы построения многолетней подготовки: Единство общей и специальной подготовки Постепенное увеличение нагрузок Волнообразность динамики нагрузок Цикличность тренировочного процесса Факторы, определяющие эффективность многолетней		Занятие 1: Анализ модельных характеристик пловцов разных этапов подготовки Содержание: • Изучение нормативов физической подготовленности • Анализ антропометрических показателей • Оценка технической подготовленности • Сравнительный анализ требований к разным возрастным группам Форма проведения: работа с нормативными документами, составление сравнительных таблиц. Занятие 2: Разработка годового плана подготовки для этапа начальной подготовки Содержание:	Тема 1: Сравнительный анализ систем многолетней подготовки в России и за рубежом. Задание: Изучить особенности подготовки в ведущих плавательных школах мира Выявить strengths и weaknesses разных систем Подготовить аналитическ

<p>Структура и содержание этапов многолетней подготовки</p>	<p>подготовки</p> <p>Характеристика этапов подготовки:</p> <p>Этап начальной подготовки (8-10 лет)</p> <p>Этап предварительной базовой подготовки (10-12 лет)</p> <p>Этап специализированной базовой подготовки (13-15 лет)</p> <p>Этап максимальной реализации возможностей (16-20 лет)</p> <p>Этап сохранения достижений (старше 20 лет)</p> <p>Задачи и содержание каждого этапа</p> <p>Критерии перехода между этапами</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Определение целей и задач на год • Распределение времени по видам подготовки • Планирование соревновательной деятельности • Разработка контрольных нормативов <p>Форма проведения: составление плана-графика подготовки</p> <p>Занятие 3:</p> <p>Построение микроцикла для этапа специализированной подготовки</p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принципы сочетания нагрузок разной направленности • Распределение объемов и интенсивности в микроцикле • Планирование восстановительных мероприятий • Разработка содержания тренировочных занятий <p>Форма проведения: разработка плана микроцикла</p> <p>Занятие 4:</p> <p>Методы контроля в системе многолетней подготовки</p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Виды контроля: этапный, текущий, оперативный • Разработка программы тестирования • Методы обработки и анализа данных контроля • Коррекция планов на основе результатов контроля <p>Форма проведения: составление программ контроля, работа с протоколами тестирования</p> <p>Занятие 5:</p> <p>Индивидуализация подготовки на разных этапах</p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учет индивидуальных особенностей спортсменов • Методы выявления сильных и слабых сторон • Разработка индивидуальных планов подготовки • Коррекция 	<p>ую записку с рекомендациями</p> <p>Тема 2:</p> <p>Разработка перспективного плана подготовки пловца на олимпийский цикл.</p> <p>Задание:</p> <p>Составить четырехлетний план подготовки</p> <p>Определить ключевые соревнования</p> <p>Распределить нагрузки по годам подготовки</p> <p>Разработать систему контроля</p> <p>Тема 3:</p> <p>Анализ факторов, влияющих на эффективность многолетней подготовки</p> <p>Задание:</p> <p>Исследовать медицинские, психологические и социальные факторы</p> <p>Разработать рекомендации по их учету в планировании</p> <p>Подготовить презентацию результатов</p>
--	--	--	--

		<p>тренировочных нагрузок Форма проведения: анализ индивидуальных характеристик спортсменов, разработка рекомендаций Занятие 6: Прогнозирование спортивных результатов Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методы прогнозирования в плавании • Учет возрастных закономерностей развития • Анализ динамики спортивных результатов • Постановка перспективных целей <p>Форма проведения: работа с графиками динамики результатов, расчет прогнозных показателей</p>	<p>анализа Тема 4: Разработка программы преодоления кризисных периодов в подготовке Задание: Выявить типичные кризисные периоды Разработать методы их преодоления Составить практические рекомендации для тренеров</p>
--	--	--	--

Оценка качества освоения дисциплины **Методика построения многолетней подготовки квалифицированных спортсменов.**

2.3..2.

Тест по учебному модулю «Методика построения многолетней подготовки квалифицированных спортсменов»

1. Какой этап многолетней подготовки в плавании характеризуется началом углубленной специализации?

- а) Этап начальной подготовки
- б) Этап предварительной базовой подготовки
- в) Этап специализированной базовой подготовки
- г) Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей

2. Какой возрастной период считается сенситивным для развития выносливости у пловцов?

- а) 7-9 лет
- б) 10-12 лет
- в) 13-15 лет
- г) 16-18 лет

3. Какой принцип построения многолетней подготовки предполагает волнообразное изменение тренировочных нагрузок?

- а) Принцип цикличности
- б) Принцип доступности
- в) Принцип наглядности
- г) Принцип сознательности

4. Какой вид подготовки преобладает на этапе начальной подготовки?

- а) Специальная физическая подготовка
- б) Техническая подготовка
- в) Общая физическая подготовка
- г) Тактическая подготовка

5. Какой параметр тренировочной нагрузки наиболее важен для управления процессом многолетней подготовки?

- а) Интенсивность нагрузки
- б) Объем и интенсивность в их соотношении
- в) Плотность занятия
- г) Сложность упражнений

6. На каком этапе многолетней подготовки происходит становление спортивного мастерства?

- а) Этап начальной подготовки
- б) Этап спортивного совершенствования
- в) Этап предварительной базовой подготовки
- г) Этап сохранения достижений

7. Какой метод планирования используется при построении многолетней подготовки?

- а) Только текущее планирование
- б) Только оперативное планирование
- в) Перспективное, текущее и оперативное планирование
- г) Только перспективное планирование

8. Какой фактор является определяющим при переходе с одного этапа подготовки на другой?

- а) Возраст спортсмена
- б) Выполнение контрольных нормативов
- в) Желание тренера
- г) Календарь соревнований

9. Какой элемент структуры многолетней подготовки определяет последовательность макроциклов?

- а) Микроцикл
- б) Мезоцикл
- в) Макроцикл
- г) Этап подготовки

10. Какой принцип многолетней подготовки предусматривает учет индивидуальных особенностей спортсмена?

- а) Принцип индивидуализации
- б) Принцип систематичности
- в) Принцип прогрессирования
- г) Принцип специализации

Ответы (итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки «Тренер — преподаватель по избранному виду спорта (плавание)», квалификация «Тренер — преподаватель по плаванию». Учебный модуль дисциплины «Методика построения многолетней подготовки квалифицированных спортсменов».

1-В, 2-В, 3-А, 4-В, 5-Б, 6-Б, 7-В, 8-Б, 9-Г, 10-А.

Шкала оценивания

Критерии оценивания компьютерного тестирования по дисциплине «Методика построения многолетней подготовки квалифицированных спортсменов»

Вид аттестации: Зачтено / Не зачтено

Шкала оценивания:

«Зачтено» - 7 и более правильных ответов (70-100%)

«Не зачтено» - 6 и менее правильных ответов (0-60%)

Содержательные критерии:

Для результата «Зачтено» (7-10 правильных ответов):

- Продемонстрировано понимание структуры многолетней подготовки.
- Усвоены характеристики этапов подготовки в плавании.
- Сформированы знания о принципах построения тренировочного процесса.

- Выявлено понимание методов планирования в многолетней подготовке.

Для результата «Не зачтено» (0-6 правильных ответов):

- Не усвоены основные этапы многолетней подготовки
- Отсутствуют знания о принципах построения тренировочного процесса.
- Не сформировано понимание структуры подготовки.
- Не выявлены знания о возрастных особенностях подготовки пловцов.

Процедурные аспекты:

Время выполнения: 20 минут

Форма проведения: компьютерное тестирование.

Система оценки: автоматизированная.

Порог успешности: 70% правильных ответов.

Результат: объявляется сразу после завершения тестирования.

Примечание: Особое внимание при оценке уделяется пониманию взаимосвязи этапов многолетней подготовки, возрастных особенностей развития физических качеств и принципов планирования тренировочного процесса.

2.3.3. Методические материалы

Методические рекомендации по работе с порталом дистанционного обучения [Электронный ресурс]: URL: <https://clck.ru/SuPoX>

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины (модуля):

а) Материально-технические условия

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Аудитория	Лекционная, оборудованная проектором, экраном бассейн.
Компьютерный класс	Стационарный /переносной на _____ посадочных мест, доступ в Интернет
Программное обеспечение	
Канцелярские товары	Флип-чарт, маркеры ... и т.д. (при необходимости)
Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при использовании ДОТ)	Ссылка на интернет-страницу дисциплины (модуля)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Нормативные правовые акты/регламенты	<p>1. Федеральное законодательство</p> <p>1. Федеральный закон "Об образовании в РФ" № 273-ФЗ Характеристика: Базовый закон, регулирующий все уровни образования Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212140001</p> <p>2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте" № 329-ФЗ Характеристика: Определяет основы спортивной подготовки и требования к тренерам Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212070029</p> <p>Профессиональные стандарты</p> <p>2. Профстандарт "Тренер-преподаватель" (приказ № 782н) Характеристика: Устанавливает квалификационные требования и трудовые функции Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-</p>

	<p>standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=121304</p> <p>3. Образовательные стандарты</p> <p>1. ФГОС основного общего образования Характеристика: Определяет требования к результатам образования школьников Ссылка: https://fgosreestr.ru/educational_standard/federalnyi-gosudarstvennyi-obrazovatelnyi-standart-osnovnogo-obshchego-obrazovaniia</p> <p>4. Санитарные правила</p> <p>1. СанПиН 2.4.4.3172-14 для учреждений дообразования Характеристика: Требования к бассейнам, расписанию, нагрузкам Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/420250044</p> <p>2. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы" Характеристика: Требования к качеству воды и воздушной среде Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/573500115</p> <p>5. Спортивные регламенты</p> <p>1. ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация) Характеристика: Нормативы для присвоения спортивных разрядов и званий Ссылка: https://www.minsport.gov.ru/2022/doc/2023/prikaz-1095-ot-13.12.2022.pdf</p> <p>2. Правила вида спорта "Плавание" Характеристика: Технические требования и соревновательные регламенты Ссылка: https://russwimming.ru/files/docs/rules_2023.pdf</p> <p>6. Ресурсы для мониторинга изменений</p> <p>1. Официальный интернет-портал правовой информации Характеристика: Актуальные редакции всех нормативных актов Ссылка: http://pravo.gov.ru</p> <p>2. Министерство спорта Российской Федерации Характеристика: Официальные документы в сфере спорта Ссылка: https://www.minsport.gov.ru</p> <p>3. Федерация плавания России Характеристика: Отраслевые нормативные документы Ссылка: https://russwimming.ru</p> <p>7. Информационные ресурсы</p> <p>1. Реестр примерных основных образовательных программ Характеристика: Образовательные программы, соответствующие ФГОС Ссылка: https://fgosreestr.ru</p> <p>2. Национальный реестр профессиональных стандартов Характеристика: Актуальные версии профстандартов Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru</p>
Литература	<p>1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-vodnye-vidy-sporta-564747#page/1 (дата</p>

	обращения: 07.10.2025).
Электронные ресурсы	
Методические материалы	<p>1. Андреева О. В. Здоровое питание спортсменов : учебное пособие [для вузов] / О. В. Андреева, Н. Н. Котляр, Е. В. Шестопалов ; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2024. - 63 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 60-63. - URL: https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/22077 . - ISBN 978-5-9967-3206-7. - Текст : непосредственный.</p> <p>2. Теория и методика обучения предмету "физическая культура": водные виды спорта : учебник для спо / Нина Жановна Булгакова, Мария Николаевна Максимова, Мария Николаевна Маринич [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 319 с. - (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/bcode/566119 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/566119. - URL: https://urait.ru/book/cover/F3F17DA6-410D-4730-A758-D2770CA5DCD9 . - ISBN 978-5-534-19404-3.</p> <p>3. Плавание с методикой преподавания : учебник для спо / Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Ирина Владимировна Чеботарева [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/bcode/564848 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/564848. - URL: https://urait.ru/book/cover/992C87B1-8173-4CD8-B93B-B8AD26290AC6 . - ISBN 978-5-534-08846-5.</p> <p>4. Плавание : учебник для вузов / Владимир Захарович Афанасьев, Нина Жановна Булгакова, Леонид Прокофьевич Макаренко [и др.] ; В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/564748 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/564748. - URL: https://urait.ru/book/cover/B931F135-896F-494D-90FF-0D06631928CD . - ISBN 978-5-534-07939-5.</p> <p>5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Светлана Михайловна Никитина [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Юрайт, 2025. - 361 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/556311 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/556311. - URL: https://urait.ru/book/cover/D8ABD3E2-6922-42B8-9ED6-4A9773605E0A . - ISBN 978-5-534-18621-5.</p> <p>6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Татьяна Александровна Завьялова, Андрей Анатольевич Кылосов, Георгий Акимович Павлов [и др.] ; Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 189 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/539549 (дата обращения: 23.09.2024). - URL: https://urait.ru/bcode/539549. - URL: https://urait.ru/book/cover/F00528D0-F1F2-4706-A497-</p>

	811209449D9C . - ISBN 978-5-534-07551-9.
Раздаточные материалы	

11. Нормативно-правовое обеспечение современного образования. Цели и задачи в системе образования в соответствии с требованиями ФГОС.

Цель освоения курса: формирование у будущих тренеров-преподавателей по плаванию системы знаний и компетенций в области нормативно-правового обеспечения образовательной деятельности, позволяющих эффективно осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями законодательства и ФГОС.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

1. Способен применять нормативно-правовые акты в профессиональной деятельности.
2. Готов разрабатывать и оформлять локальные нормативные акты.
3. Способен реализовывать образовательные программы в соответствии с ФГОС.
4. Умеет обеспечивать правовую защиту участников образовательного процесса.
5. Владеет методами разработки образовательной документации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Основные нормативно-правовые акты в сфере образования.
- Требования ФГОС к образовательным программам.
- Права и обязанности участников образовательных отношений.
- Порядок разработки и оформления локальных актов.

Уметь:

- Применять нормативные документы в профессиональной деятельности.
- Разрабатывать образовательные программы в соответствии с ФГОС.
- Оформлять необходимую документацию.
- Защищать права участников образовательного процесса.

Владеть:

- Навыками работы с нормативно-правовой базой.
- Методами разработки локальных актов.
- Технологиями реализации требований ФГОС.
- Способами правового обеспечения образовательной деятельности.

Содержание дисциплины Нормативно-правовое обеспечение современного образования. Цели и задачи в системе образования в соответствии с требованиями ФГОС.

№, Наименование темы	Содержание лекций (количество часов: 4 часа)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров или др. (количество часов: 8 часа)	Виды СРС (количество часов: 4 часов)
1	2	3		5
Нормативно-правовая база системы образования Российской Федерации	Конституция РФ как основа правового регулирования образования Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: основные		Занятие 1: «Анализ нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность тренера-преподавателя». Содержание: <ul style="list-style-type: none"> • Работа с текстом Федерального закона «Об образовании в РФ» 	Тема 1: «Сравнительный анализ законодательства в сфере образования разных

<p>Федерации</p>	<p>положения Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»: требования к квалификации Локальные нормативные акты образовательных организаций Права и обязанности участников образовательных отношений</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Изучение профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» • Сравнительный анализ требований к квалификации • Выявление прав и обязанностей тренера-преподавателя 	<p>стран» Тема 2: «Разработка пакета локальных нормативных актов для спортивной школы» Задание: Составить положение о педагогическом совете Разработать правила приема обучающихся Оформить положение о текущем контроле Подготовить образцы заявлений и договоров</p>
<p>Федеральные государственные образовательные стандарты в системе подготовки спортивного резерва</p>	<p>Понятие и структура ФГОС Требования к результатам освоения образовательных программ Особенности реализации ФГОС в дополнительном образовании Интеграция общего и дополнительного образования через ФГОС Формирование универсальных учебных действий в области физической культуры</p>		<p>Занятие 2: «Разработка локальных нормативных актов спортивной школы». Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изучение структуры локальных актов • Разработка положения о проведении промежуточной аттестации • Составление правил внутреннего распорядка • Оформление договора об оказании образовательных услуг 	<p>Тема 3: «Исследование практики применения ФГОС в учреждениях дополнительного образования» Задание: Провести анализ реализации ФГОС в спортивных школах Выявить типичные проблемы и пути их решения Разработать методически</p>
			<p>Занятие 3: «Изучение требований ФГОС к дополнительным общеобразовательным программам». Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Анализ требований ФГОС к структуре программ • Изучение планируемых результатов освоения программ • Разработка критериев оценки достижений • Составление рабочей программы дополнительного образования <p>Занятие 4: «Правовые основы безопасности образовательного процесса в бассейне». Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изучение санитарных норм и правил для бассейнов • Разработка инструкций по технике безопасности 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Оформление журналов инструктажа • Составление актов проверки условий проведения занятий <p>Занятие 5: «Особенности договорных отношений в сфере дополнительного образования».</p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изучение видов договоров в образовании • Составление договора с родителями несовершеннолетних • Оформление дополнительных соглашений • Работа с персональными данными обучающихся <p>Занятие 6: «Анализ судебной практики в сфере образовательных отношений».</p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изучение типичных спорных ситуаций • Анализ судебных решений по вопросам образования • Разработка мер профилактики правовых нарушений • Составление претензионных документов <p>Занятие 7: «Современные тенденции развития нормативно-правового обеспечения образования».</p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Анализ изменений в законодательстве • Изучение национального проекта «Образование» • Ознакомление с цифровыми образовательными ресурсами • Разработка предложений по совершенствованию нормативной базы <p>Занятие 8: «Проектирование</p>	<p>е рекомендации</p> <p>Тема 4: «Анализ правового статуса тренера-преподавателя в современных условиях»</p> <p>Задание: Исследовать права и обязанности тренера-преподавателя</p> <p>Проанализировать случаи правовых нарушений</p> <p>Разработать кодекс профессиональной этики</p>
--	--	--	--

			<p>образовательной программы в соответствии с ФГОС». Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разработка структуры образовательной программы • Формулировка планируемых результатов • Подбор содержания и методов обучения • Разработка системы оценки достижений 	
--	--	--	--	--

2.3.3. Методические материалы

Методические рекомендации по работе с порталом дистанционного обучения [Электронный ресурс]: URL: <https://clck.ru/SuPoX>

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины (модуля):

а) Материально-технические условия

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Аудитория	Лекционная, оборудованная проектором, экраном.
Компьютерный класс	Стационарный /переносной на _____ посадочных мест, доступ в Интернет
Программное обеспечение	
Канцелярские товары	Флип-чарт, маркеры ... и т.д. (при необходимости)
Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при использовании ДОТ)	Ссылка на интернет-страницу дисциплины (модуля)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Нормативные правовые акты/регламенты	<p>1. Федеральное законодательство</p> <p>1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ Характеристика: Базовый закон, регулирующий все уровни образования Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212140001</p> <p>2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» № 329-ФЗ Характеристика: Определяет основы спортивной подготовки и требования к тренерам Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212070029</p> <p>Профессиональные стандарты</p> <p>2. Профстандарт «Тренер-преподаватель» (приказ № 782н) Характеристика: Устанавливает квалификационные требования и трудовые функции Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-</p>

	<p>standartov/index.php?ELEMENT_ID=121304</p> <p>3. Образовательные стандарты</p> <p>1. ФГОС основного общего образования Характеристика: Определяет требования к результатам образования школьников Ссылка: https://fgosreestr.ru/educational_standard/federalnyi-gosudarstvennyi-obrazovatelnyi-standart-osnovnogo-obshchego-obrazovaniia</p> <p>4. Санитарные правила</p> <p>1. СанПиН 2.4.4.3172-14 для учреждений дообразования Характеристика: Требования к бассейнам, расписанию, нагрузкам Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/420250044</p> <p>2. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы" Характеристика: Требования к качеству воды и воздушной среде Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/573500115</p> <p>5. Спортивные регламенты</p> <p>1. ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация) Характеристика: Нормативы для присвоения спортивных разрядов и званий Ссылка: https://www.minsport.gov.ru/2022/doc/2023/prikaz-1095-ot-13.12.2022.pdf</p> <p>2. Правила вида спорта "Плавание" Характеристика: Технические требования и соревновательные регламенты Ссылка: https://russwimming.ru/files/docs/rules_2023.pdf</p> <p>6. Ресурсы для мониторинга изменений</p> <p>1. Официальный интернет-портал правовой информации Характеристика: Актуальные редакции всех нормативных актов Ссылка: http://pravo.gov.ru</p> <p>2. Министерство спорта Российской Федерации Характеристика: Официальные документы в сфере спорта Ссылка: https://www.minsport.gov.ru</p> <p>3. Федерация плавания России Характеристика: Отраслевые нормативные документы Ссылка: https://russwimming.ru</p> <p>7. Информационные ресурсы</p> <p>1. Реестр примерных основных образовательных программ Характеристика: Образовательные программы, соответствующие ФГОС Ссылка: https://fgosreestr.ru</p> <p>2. Национальный реестр профессиональных стандартов Характеристика: Актуальные версии профстандартов Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru</p>
Литература	<p>1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-vodnye-vidy-sporta-564747#page/1 (дата обращения: 07.10.2025).</p>

Электронные ресурсы	
Методические материалы	<p>1. Андреева О. В. Здоровое питание спортсменов : учебное пособие [для вузов] / О. В. Андреева, Н. Н. Котляр, Е. В. Шестопапов ; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2024. - 63 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 60-63. - URL: https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/22077 . - ISBN 978-5-9967-3206-7. - Текст : непосредственный.</p> <p>2. Теория и методика обучения предмету "физическая культура": водные виды спорта : учебник для спо / Нина Жановна Булгакова, Мария Николаевна Максимова, Мария Николаевна Маринич [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 319 с. - (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/bcode/566119 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/566119. - URL: https://urait.ru/book/cover/F3F17DA6-410D-4730-A758-D2770CA5DCD9 . - ISBN 978-5-534-19404-3.</p> <p>3. Плавание с методикой преподавания : учебник для спо / Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Ирина Владимировна Чеботарева [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/bcode/564848 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/564848. - URL: https://urait.ru/book/cover/992C87B1-8173-4CD8-B93B-B8AD26290AC6 . - ISBN 978-5-534-08846-5.</p> <p>4. Плавание : учебник для вузов / Владимир Захарович Афанасьев, Нина Жановна Булгакова, Леонид Прокофьевич Макаренко [и др.] ; В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/564748 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/564748. - URL: https://urait.ru/book/cover/B931F135-896F-494D-90FF-0D06631928CD . - ISBN 978-5-534-07939-5.</p> <p>5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Светлана Михайловна Никитина [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Юрайт, 2025. - 361 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/556311 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/556311. - URL: https://urait.ru/book/cover/D8ABD3E2-6922-42B8-9ED6-4A9773605E0A . - ISBN 978-5-534-18621-5.</p> <p>6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Татьяна Александровна Завьялова, Андрей Анатольевич Кылосов, Георгий Акимович Павлов [и др.] ; Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 189 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/539549 (дата обращения: 23.09.2024). - URL: https://urait.ru/bcode/539549. - URL: https://urait.ru/book/cover/F00528D0-F1F2-4706-A497-811209449D9C . - ISBN 978-5-534-07551-9.</p>

Раздаточные материалы	

12. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Цель освоения курса: формирование у будущих тренеров-преподавателей по плаванию системы медицинских знаний и практических навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья спортсменов, профилактики заболеваний и травм, а также пропаганды здорового образа жизни в условиях тренировочного процесса.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

1. Способен применять методы оценки физического развития и функционального состояния организма спортсменов.
2. Готов использовать знания по гигиене и физиологии для организации безопасного тренировочного процесса.
3. Способен проводить профилактику травматизма и заболеваний, связанных с занятиями плаванием.
4. Умеет оказывать первую помощь при неотложных состояниях.
5. Готов формировать у спортсменов ценностное отношение к здоровью и мотивацию к ведению здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Основы анатомии и физиологии человека.
- Принципы гигиены занятий плаванием.
- Методы оценки физического развития и функционального состояния.
- Основы рационального питания спортсменов.
- Меры профилактики травм и заболеваний.

Уметь:

- Проводить антропометрические измерения и функциональные пробы.
- Оценивать физическое развитие и тренированность спортсменов.
- Оказывать первую помощь при травмах и неотложных состояниях.
- Давать рекомендации по питанию и режиму дня.

Владеть:

- Навыками проведения медицинского контроля.
- Методами оценки физической подготовленности.
- Техниками оказания первой помощи.
- Навыками пропаганды здорового образа жизни.

Содержание дисциплины Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

№, Наименование темы	Содержание лекций (количество часов: 4 часа)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров или др. (количество часов: 8 часа)	Виды СРС (количество часов: 4 часов)
1	2	3		5
			Занятие 1: «Методы оценки физического развития пловцов» Содержание: <ul style="list-style-type: none"> • Антропометрические измерения: рост, вес, 	Тема 1: «Разработка паспорта здоровья пловца» Задание: Создать

			<p>жизненная емкость легких</p> <ul style="list-style-type: none"> • Расчет индексов физического развития • Оценка пропорций тела и их для плавания • Практикум работы с медицинскими приборами <p>Занятие 2: «Функциональные пробы в оценке тренированности» Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проба Штанге и Генчи • Ортостатическая проба • PWC170 test • Анализ и интерпретация результатов <p>Занятие 3: «Основы рационального питания пловцов» Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Расчет суточной потребности • Особенности питания в разные периоды тренировочного цикла • Пищевой режим в день соревнований • Составление примерного меню <p>Занятие 4: «Гигиена занятий плаванием» Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Требования к бассейнам и открытым водоемам • Личная гигиена пловца • Профилактика грибковых и инфекционных заболеваний • Гигиенические требования к спортивной экипировке <p>Занятие 5: «Профилактика травматизма в плавании» Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Анализ типичных травм пловцов • Методы профилактики повреждений плечевого 	<p>унифицированную форму паспорта здоровья, включающую:</p> <p>Антропометрические данные</p> <p>Результаты функциональных проб</p> <p>Рекомендации по питанию и режиму</p> <p>График медицинских осмотров</p> <p>Тема 2: «Анализ факторов риска для здоровья в конкретном бассейне» Задание: Провести виртуальный аудит бассейна и разработать: Перечень потенциальных факторов риска</p> <p>Меры по их устранению</p> <p>План профилактических мероприятий</p> <p>Тема 3: «Исследование влияния образа жизни на спортивные результаты»</p>
--	--	--	---	---

			<p>сустава</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предупреждение переохлаждения и перегревания • Разработка комплексов профилактических упражнений <p>Занятие 6: «Первая помощь при неотложных состояниях»</p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Помощь при утоплении • Действия при судорогах • Помощь при носовых кровотечениях • Транспортировка пострадавшего <p>Занятие 7: «Вредные привычки и их влияние на спортивные результаты»</p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Влияние курения, алкоголя, допинга на организм спортсмена • Методы профилактики вредных привычек • Разработка антидопинговых памяток • Ролевые игры по отказу от вредных привычек <p>Занятие 8: «Организация здорового образа жизни пловца»</p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Режим дня спортсмена • Принципы закаливания • Методы восстановления после тренировок • Разработка индивидуальных программ ЗОЖ 	<p>Задание: На примере известных пловцов проанализировать: Связь режима дня и результатов Влияние питания на работоспособность Значение сна для восстановления Тема 4: «Разработка программы формирования ЗОЖ для юных пловцов» Задание: Создать образовательную программу, включающую: Цикл бесед о здоровье Практические занятия по гигиене Мероприятия по профилактике вредных привычек Систему поощрения за ведение ЗОЖ</p>
--	--	--	---	--

2.3.3. Методические материалы

Методические рекомендации по работе с порталом дистанционного обучения [Электронный ресурс]: URL: <https://clck.ru/SuPoX>

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины (модуля):

а) Материально-технические условия

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Аудитория	Лекционная, оборудованная проектором, экраном.
Компьютерный класс	Стационарный /переносной на _____ посадочных мест, доступ в Интернет
Программное обеспечение	
Канцелярские товары	Флип-чарт, маркеры ... и т.д. (при необходимости)
Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при использовании ДОТ)	Ссылка на интернет-страницу дисциплины (модуля)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Нормативные правовые акты/регламенты	<p>1. Федеральное законодательство</p> <p>1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ Характеристика: Базовый закон, регулирующий все уровни образования Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212140001</p> <p>2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» № 329-ФЗ Характеристика: Определяет основы спортивной подготовки и требования к тренерам Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212070029</p> <p>Профессиональные стандарты</p> <p>2. Профстандарт «Тренер-преподаватель» (приказ № 782н) Характеристика: Устанавливает квалификационные требования и трудовые функции Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=121304</p> <p>3. Образовательные стандарты</p> <p>1. ФГОС основного общего образования Характеристика: Определяет требования к результатам образования школьников Ссылка: https://fgosreestr.ru/educational_standard/federalnyi-gosudarstvennyi-obrazovatelnyi-standart-osnovnogo-obshchego-obrazovaniia</p> <p>4. Санитарные правила</p> <p>1. СанПиН 2.4.4.3172-14 для учреждений дообразования Характеристика: Требования к бассейнам, расписанию, нагрузкам Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/420250044</p> <p>2. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы" Характеристика: Требования к качеству воды и воздушной среде Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/573500115</p> <p>5. Спортивные регламенты</p> <p>1. ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация) Характеристика: Нормативы для присвоения спортивных</p>

	<p>разрядов и званий Ссылка: https://www.minsport.gov.ru/2022/doc/2023/prikaz-1095-ot-13.12.2022.pdf</p> <p>2. Правила вида спорта "Плавание" Характеристика: Технические требования и соревновательные регламенты Ссылка: https://russwimming.ru/files/docs/rules_2023.pdf</p> <p>6. Ресурсы для мониторинга изменений</p> <p>1. Официальный интернет-портал правовой информации Характеристика: Актуальные редакции всех нормативных актов Ссылка: http://pravo.gov.ru</p> <p>2. Министерство спорта Российской Федерации Характеристика: Официальные документы в сфере спорта Ссылка: https://www.minsport.gov.ru</p> <p>3. Федерация плавания России Характеристика: Отраслевые нормативные документы Ссылка: https://russwimming.ru</p> <p>7. Информационные ресурсы</p> <p>1. Реестр примерных основных образовательных программ Характеристика: Образовательные программы, соответствующие ФГОС Ссылка: https://fgosreestr.ru</p> <p>2. Национальный реестр профессиональных стандартов Характеристика: Актуальные версии профстандартов Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru</p>
Литература	<p>1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/osnovy-medicinskih-znaniy-i-zdorovogo-obraza-zhizni-559832#page/1 (дата обращения: 11.10.2025).</p>
Электронные ресурсы	
Методические материалы	<p>1. Андреева О. В. Здоровое питание спортсменов : учебное пособие [для вузов] / О. В. Андреева, Н. Н. Котляр, Е. В. Шестопалов ; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2024. - 63 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 60-63. - URL: https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/22077 . - ISBN 978-5-9967-3206-7. - Текст : непосредственный.</p> <p>2. Теория и методика обучения предмету "физическая культура": водные виды спорта : учебник для спо / Нина Жановна Булгакова, Мария Николаевна Максимова, Мария Николаевна Маринич [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 319 с. - (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/bcode/566119 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/book/cover/F3F17DA6-410D-4730-A758-D2770CA5DCD9 . - ISBN 978-5-534-19404-3.</p>

	<p>3. Плавание с методикой преподавания : учебник для спо / Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Ирина Владимировна Чеботарева [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/bcode/564848 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/564848. - URL: https://urait.ru/book/cover/992C87B1-8173-4CD8-B93B-B8AD26290AC6 . - ISBN 978-5-534-08846-5.</p> <p>4. Плавание : учебник для вузов / Владимир Захарович Афанасьев, Нина Жановна Булгакова, Леонид Прокофьевич Макаренко [и др.] ; В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/564748 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/564748. - URL: https://urait.ru/book/cover/B931F135-896F-494D-90FF-0D06631928CD . - ISBN 978-5-534-07939-5.</p> <p>5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Светлана Михайловна Никитина [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Юрайт, 2025. - 361 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/556311 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/556311. - URL: https://urait.ru/book/cover/D8ABD3E2-6922-42B8-9ED6-4A9773605E0A . - ISBN 978-5-534-18621-5.</p> <p>6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Татьяна Александровна Завьялова, Андрей Анатольевич Кылосов, Георгий Акимович Павлов [и др.] ; Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 189 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/539549 (дата обращения: 23.09.2024). - URL: https://urait.ru/bcode/539549. - URL: https://urait.ru/book/cover/F00528D0-F1F2-4706-A497-811209449D9C . - ISBN 978-5-534-07551-9.</p>
Раздаточные материалы	

13. Общая психология. Основы спортивной психологии.

Цель освоения курса: формирование у будущих тренеров-преподавателей по плаванию системы психологических знаний и практических навыков, необходимых для эффективного управления психологическим состоянием спортсменов, развития мотивации и создания благоприятного психологического климата в тренировочном процессе.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

1. Способен применять знания общих закономерностей психических процессов в спортивной деятельности.
2. Готов использовать методы психологической диагностики в тренировочном процессе.
3. Способен проводить психологическую подготовку пловцов.
4. Готов развивать мотивационную и волевую сферу спортсменов.
5. Способен создавать благоприятный психологический климат в спортивной команде.
6. Способен к эмпатии и пониманию психических состояний спортсменов.
7. Готов к толерантному восприятию социальных и культурных различий.
8. Способен организовать психологическое сопровождение тренировочного процесса.
9. Способен анализировать и обобщать психологический опыт в спортивной практике.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Основные психические процессы и их роль в спортивной деятельности.
- Закономерности формирования личности спортсмена.
- Особенности мотивационной сферы в спорте.
- Методы регуляции психических состояний.
- Принципы психологического сопровождения тренировочного процесса.

Уметь:

- Проводить диагностику психических состояний спортсменов.
- Применять методы психологической регуляции.
- Развивать мотивацию и волевые качества пловцов.
- Создавать благоприятный психологический климат в команде.
- Оказывать психологическую поддержку в соревновательный период.

Владеть:

- Навыками психологического наблюдения и анализа.
- Техниками психической саморегуляции.
- Методами развития концентрации внимания.
- Навыками проведения психологических тренингов.
- Технологиями формирования команды.

Содержание дисциплины Общая психология. Основы спортивной психологии.

№, Наименование темы	Содержание лекций (количество часов: 4 часа)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров или др. (количество часов: 8 часа)	Виды СРС (количество часов: 4 часов)
1	2	3		5
<p>Основные психические процессы в спортивной деятельности</p> <p>Психологическая подготовка пловца</p>	<p>Краткое описание: Познавательные процессы: внимание, память, мышление и их роль в плавании Эмоционально-волевая сфера: регуляция эмоций, развитие волевых качеств Индивидуально-психологические особенности спортсменов Влияние психических процессов на технику плавания и спортивные результаты</p> <p>Краткое описание: Структура психологической подготовки в плавании Методы регуляции</p>		<p>Занятие 1: «Диагностика психических состояний спортсменов» Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методы наблюдения за поведением пловцов • Использование психологических опросников • Анализ невербальных проявлений психических состояний • Составление психологических характеристик <p>Занятие 2: «Развитие концентрации внимания у пловцов» Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на фокусировку внимания • Техники отвлечения от 	<p>Тема 1: «Разработка программы психологической подготовки для пловца-спринтера» Задание: Создать индивидуальную программу, включающую: Диагностику психических качеств Методы развития стартовой</p>

<p>предстартовых состояний Развитие специальных психических качеств пловца Психологическое обеспечение соревновательной деятельности</p>			<p>мешающих факторов</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тренировка переключения внимания • Создание условий для оптимальной концентрации <p>Занятие 3: «Методы регуляции предстартовых состояний» Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дыхательные техники релаксации • Аутогенная тренировка • Идеомоторная тренировка • Создание индивидуальных ритуалов подготовки к старту <p>Занятие 4: «Формирование мотивации достижения успеха» Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техники постановки целей • Методы развития спортивного честолюбия • Создание системы поощрений • Работа с мотивацией в условиях неудач <p>Занятие 5: «Развитие волевых качеств пловца» Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тренировка настойчивости и упорства • Методы преодоления усталости и боли • Упражнения для развития смелости • Формирование привычки к регулярным тренировкам <p>Занятие 6: «Психологическое обеспечение команды» Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техники формирования командного духа • Разрешение конфликтных ситуаций • Создание 	<p>концентрации и Техники регуляции предстартового волнения План психологической подготовки на соревновательный сезон Тема 2: «Анализ психологических портретов известных пловцов» Задание: На основе открытых источников составить психологические портреты 3-х известных пловцов, проанализировать: Особенности мотивационной сферы Специфику волевых качеств Характерные черты поведения в стрессовых ситуациях Факторы, способствующие успеху Тема 3: «Разработка тренинга для юных пловцов по преодолению</p>
--	--	--	--	--

			<p>благоприятного психологического климата</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проведение командных тренингов <p>Занятие 7: «Психологическая реабилитация после поражений»</p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методы работы с разочарованием • Техники восстановления уверенности • Анализ неудачных выступлений • Планирование будущих успехов <p>Занятие 8: «Индивидуальный подход в психологической подготовке»</p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учет типологических особенностей спортсменов • Разработка индивидуальных программ психологической подготовки • Коррекция психологического состояния в зависимости от возраста и пола • Создание личных дневников психологической подготовки 	<p>ю страха воды»</p> <p>Задание: Создать программу тренинга, включающую:</p> <p>Методы диагностики страхов Игровые техники преодоления боязни воды Упражнения для родителей</p> <p>Критерии оценки эффективности тренинга</p> <p>Тема 4: «Исследование влияния психологического климата в команде на спортивные результаты»</p> <p>Задание: Провести анализ и подготовить отчет: Факторы, влияющие на психологический климат</p> <p>Методы оценки командной атмосферы Связь между климатом в команде и результатами выступлений</p>
--	--	--	---	--

				Рекомендации по улучшению психологического климата
--	--	--	--	--

2.3.3. Методические материалы

Методические рекомендации по работе с порталом дистанционного обучения [Электронный ресурс]: URL: <https://clck.ru/SuPoX>

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины (модуля):

а) Материально-технические условия

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Аудитория	Лекционная, оборудованная проектором, экраном.
Компьютерный класс	Стационарный /переносной на _____ посадочных мест, доступ в Интернет
Программное обеспечение	
Канцелярские товары	Флип-чарт, маркеры ... и т.д. (при необходимости)
Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при использовании ДОТ)	Ссылка на интернет-страницу дисциплины (модуля)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Нормативные правовые акты/регламенты	<p>1. Федеральное законодательство</p> <p>1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ Характеристика: Базовый закон, регулирующий все уровни образования Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212140001</p> <p>2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» № 329-ФЗ Характеристика: Определяет основы спортивной подготовки и требования к тренерам Ссылка: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212070029</p> <p>Профессиональные стандарты</p> <p>2. Профстандарт «Тренер-преподаватель» (приказ № 782н) Характеристика: Устанавливает квалификационные требования и трудовые функции Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=121304</p> <p>3. Образовательные стандарты</p> <p>1. ФГОС основного общего образования Характеристика: Определяет требования к результатам образования школьников Ссылка: https://fgosreestr.ru/educational_standard/federalny-gosudarstvennyi-obrazovatelnyi-standart-osnovnogo-obshchego-</p>

	<p>obrazovaniia</p> <p>4. Санитарные правила</p> <p>1. СанПиН 2.4.4.3172-14 для учреждений допобразования Характеристика: Требования к бассейнам, расписанию, нагрузкам Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/420250044</p> <p>2. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы» Характеристика: Требования к качеству воды и воздушной среде Ссылка: https://docs.cntd.ru/document/573500115</p> <p>5. Спортивные регламенты</p> <p>1. ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация) Характеристика: Нормативы для присвоения спортивных разрядов и званий Ссылка: https://www.minsport.gov.ru/2022/doc/2023/prikaz-1095-ot-13.12.2022.pdf</p> <p>2. Правила вида спорта «Плавание» Характеристика: Технические требования и соревновательные регламенты Ссылка: https://russwimming.ru/files/docs/rules_2023.pdf</p> <p>6. Ресурсы для мониторинга изменений</p> <p>1. Официальный интернет-портал правовой информации Характеристика: Актуальные редакции всех нормативных актов Ссылка: http://pravo.gov.ru</p> <p>2. Министерство спорта Российской Федерации Характеристика: Официальные документы в сфере спорта Ссылка: https://www.minsport.gov.ru</p> <p>3. Федерация плавания России Характеристика: Отраслевые нормативные документы Ссылка: https://russwimming.ru</p> <p>7. Информационные ресурсы</p> <p>1. Реестр примерных основных образовательных программ Характеристика: Образовательные программы, соответствующие ФГОС Ссылка: https://fgosreestr.ru</p> <p>2. Национальный реестр профессиональных стандартов Характеристика: Актуальные версии профстандартов Ссылка: https://profstandart.rosmintrud.ru</p>
Литература	<p>1. Айсмонтас, Б. Б. Общая психология: схемы : учебник для вузов / Б. Б. Айсмонтас. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 290 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15134-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — https://urait.ru/viewer/obschaya-psihologiya-shemy-568080#page/1 (дата обращения: 11.10.2025).</p>
Электронные ресурсы	
Методические материалы	<p>1 Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — https://urait.ru/viewer/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-</p>

	<p>560624 (дата обращения: 11.10.2025).</p> <p>2. Теория и методика обучения предмету "физическая культура": водные виды спорта : учебник для спо / Нина Жановна Булгакова, Мария Николаевна Максимова, Мария Николаевна Маринич [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 319 с. - (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/bcode/566119 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/566119. - URL: https://urait.ru/book/cover/F3F17DA6-410D-4730-A758-D2770CA5DCD9 . - ISBN 978-5-534-19404-3.</p> <p>3. Плавание с методикой преподавания : учебник для спо / Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Ирина Владимировна Чеботарева [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/bcode/564848 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/564848. - URL: https://urait.ru/book/cover/992C87B1-8173-4CD8-B93B-B8AD26290AC6 . - ISBN 978-5-534-08846-5.</p> <p>4. Плавание : учебник для вузов / Владимир Захарович Афанасьев, Нина Жановна Булгакова, Леонид Прокофьевич Макаренко [и др.] ; В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/564748 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/564748. - URL: https://urait.ru/book/cover/B931F135-896F-494D-90FF-0D06631928CD . - ISBN 978-5-534-07939-5.</p> <p>5. Адаптивное плавание : учебник для вузов / Нина Жановна Булгакова, Сергей Николаевич Морозов, Светлана Михайловна Никитина [и др.] ; Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Юрайт, 2025. - 361 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/556311 (дата обращения: 10.09.2025). - URL: https://urait.ru/bcode/556311. - URL: https://urait.ru/book/cover/D8ABD3E2-6922-42B8-9ED6-4A9773605E0A . - ISBN 978-5-534-18621-5.</p> <p>6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Татьяна Александровна Завьялова, Андрей Анатольевич Кылосов, Георгий Акимович Павлов [и др.] ; Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 189 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/539549 (дата обращения: 23.09.2024). - URL: https://urait.ru/bcode/539549. - URL: https://urait.ru/book/cover/F00528D0-F1F2-4706-A497-811209449D9C . - ISBN 978-5-534-07551-9.</p>
Раздаточные материалы	

3 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. Форма итоговой аттестации Экзамен (Тестирование)

ИТОГОВЫЙ ЭКЗАМЕН (ТЕСТ)

Программа профессиональной переподготовки «Тренер-преподаватель по плаванию»

ТЕСТИРОВАНИЕ (30 вопросов)

1. Основным документом, регулирующим образовательную деятельность в РФ, является:

- а) Трудовой кодекс РФ
- б) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- в) Закон «О физической культуре и спорте»
- г) Устав образовательной организации

2. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» утверждается:

- а) Министерством спорта РФ
- б) Министерством труда и социальной защиты РФ
- в) Министерством просвещения РФ
- г) Федерацией плавания России

3. Предстартовая лихорадка характеризуется:

- а) Повышенной возбудимостью, тревогой
- б) Апатией и безразличием
- в) Оптимальным уровнем активации
- г) Чрезмерной самоуверенностью

4. Метод идеомоторной тренировки предполагает:

- а) Физическое выполнение упражнений
- б) Мысленное проигрывание движений
- в) Совершенствование техники через видеоанализ
- г) Групповые дискуссии

5. Основным средством физического воспитания являются:

- а) Спортивные сооружения
- б) Гигиенические факторы
- в) Физические упражнения
- г) Природные факторы

6. Принцип доступности в физическом воспитании предполагает:

- а) Соответствие нагрузки возможностям занимающихся
- б) Максимальные нагрузки
- в) Постепенное увеличение нагрузок
- г) Систематичность занятий

7. Основной метод развития силы в плавании:

- а) Интервальный метод
- б) Повторный метод
- в) Равномерный метод
- г) Игровой метод

8. Основной силой, продвигающей пловца вперед, является:

- а) Сила сопротивления воды
- б) Сила тяжести
- в) Подъемная сила
- г) Сила тяги

9. Оптимальная температура воды в спортивном бассейне составляет:

- а) +20-22°C
- б) +24-26°C
- в) +26-28°C
- г) +30-32°C

10. Коэффициент полезного действия пловца показывает:

- а) Соотношение скорости и роста спортсмена
- б) Отношение полезно затраченной энергии к общей энергии гребка
- в) Количество гребков на дистанции
- г) Соотношение времени тренировки и отдыха

11. Микроцикл в спортивной тренировке длится:

- а) 1 день
- б) 3-5 дней

в) 7-10 дней

г) 1 месяц

12. Основной метод развития выносливости в плавании:

а) Интервальный метод

б) Игровой метод

в) Круговой метод

г) Соревновательный метод

13. Объем тренировочной нагрузки характеризуется:

а) Интенсивностью плавания

б) Общей дистанцией, проплываемой за тренировку

в) Частотой сердечных сокращений

г) Количеством тренировок в неделю

14. Первым этапом обучения плаванию является:

а) Изучение техники спортивных способов

б) Освоение стартов и поворотов

в) Преодоление страха воды и освоение с водой

г) Совершенствование техники плавания

15. Основной метод начального обучения детей:

а) Соревновательный метод

б) Игровой метод

в) Метод максимальных усилий

г) Круговой метод

16. Наиболее быстрым способом плавания считается:

а) Брасс

б) Баттерфляй

в) Кроль на груди

г) Кроль на спине

17. Отличительной особенностью техники брасса является:

а) Попеременные движения руками

б) Симметричные и одновременные движения

в) Волнообразные движения телом

г) Постоянная работа ногами кролем

18. Основная фаза гребка в кроле на груди:

а) Захват воды

б) Основная часть гребка (подтягивание и отталкивание)

в) Вход руки в воду

г) Выход руки из воды

19. Для обучения работе ног в кроле используется:

а) Лопатки

б) Колобашка

в) Плавательная доска

г) Ласты

20. Для коррекции техники гребка применяются:

а) Плавательные очки

б) Зажим для носа

в) Лопатки для плавания

г) Резиновый амортизатор

21. Основной критерий отбора на этапе начальной подготовки:

а) Спортивный разряд

б) Антропометрические данные

в) Состояние здоровья и физическая подготовленность

г) Наследственность

22. Сенситивный период для развития выносливости:

а) 7-9 лет

- б) 10-12 лет
- в) 13-15 лет
- г) 16-18 лет

23. Финишный спурт – это:

- а) Стартовый прыжок
- б) Поворот у бортика
- в) Резкое увеличение скорости на последних метрах
- г) Тактика лидирования

24. Оптимальная тактика на дистанции 1500 м вольным стилем:

- а) Максимальный старт
- б) Равномерное прохождение дистанции
- в) Рваный темп
- г) Быстрое начало с последующим снижением скорости

25. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) измеряется с помощью:

- а) Тонометра
- б) Спирометра
- в) Пульсометра
- г) Динамометра

26. Основной принцип рационального питания пловца:

- а) Максимальное потребление белков
- б) Сбалансированность
- в) Ограничение углеводов
- г) Увеличение жиров

27. При носовом кровотечении необходимо:

- а) Запрокинуть голову назад
- б) Наклонить голову вперед, прижать крылья носа
- в) Вставить в нос ватные тампоны
- г) Уложить на спину

28. Правильная последовательность СЛР:

- а) 2 вдоха - 15 нажатий
- б) 2 вдоха - 30 нажатий
- в) 1 вдох - 5 нажатий
- г) 5 вдохов - 30 нажатий

29. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей приходится на возраст:

- а) 8-10 лет
- б) 11-13 лет
- в) 14-16 лет
- г) 16-20 лет

30. Основной вид подготовки на этапе начальной подготовки:

- а) Специальная физическая подготовка
- б) Техническая подготовка
- в) Общая физическая подготовка
- г) Тактическая подготовка

Ответы (итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки «Тренер — преподаватель по избранному виду спорта (плавание)», квалификация «Тренер — преподаватель по плаванию».

1-Б, 2-Б, 3-А, 4-Б, 5-В, 6-А, 7-Б, 8-Г, 9-В, 10-Б, 11-В, 12-А, 13-Б, 14-В, 15-Б, 16-В, 17-Б, 18-Б, 19-В, 20-В, 21-В, 22-В, 23-В, 24-Б, 25-Б, 26-Б, 27-Б, 28-Б, 29-Г, 30-В.

3.2. Оценочные материалы

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Шкала оценивания экзамена:

- «Отлично»: 27-30 правильных ответов (90-100%)
- «Хорошо»: 23-26 правильных ответов (77-89%)

- «Удовлетворительно»: 18-22 правильных ответа (60-76%)
- «Неудовлетворительно»: менее 18 правильных ответов (0-59%)

Содержательные критерии:

Для оценки «Отлично»:

- Продемонстрированы системные знания по всем разделам программы
- Отсутствуют ошибки в ключевых вопросах профессиональной деятельности
- Показано понимание взаимосвязей между различными дисциплинами

Для оценки «Хорошо»:

- Усвоены основные положения всех разделов программы
- Допускаются незначительные ошибки в второстепенных вопросах
- В целом показана готовность к профессиональной деятельности

Для оценки «Удовлетворительно»:

- Усвоен минимально необходимый объем знаний
- Имеются пробелы в отдельных разделах программы
- Показано базовое понимание профессиональных обязанностей

Для оценки «Неудовлетворительно»:

- Значительные пробелы в знаниях
- Не усвоены ключевые вопросы профессиональной деятельности
- Не показана готовность к работе тренером-преподавателем

3.3. Методические материалы

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Условия проведения экзамена:

- Время выполнения: 60 минут
- Форма проведения: компьютерное тестирование
- Количество попыток: 1
- Минимальный проходной балл: 18 правильных ответов

Требования к организации:

- Обеспечение равных условий для всех экзаменуемых
- Наличие инструктажа перед началом тестирования
- Техническая поддержка во время экзамена

Рекомендации для обучающихся:

- Повторить ключевые понятия и термины
- Изучить нормативные документы
- Проработать типичные ситуации из тренерской практики
- Обратит внимание на междисциплинарные связи

Экзамен обеспечивает комплексную оценку профессиональной готовности выпускников к работе тренером-преподавателем по плаванию.

4 СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Составитель программы:

Вахитов Роман Ренатович, заведующий кафедрой Физической культуры (ФГБОУ ВО МГТУ им. Г.И. Носова) кандидат педагогических наук, доцент.