

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета ННГУ
(протокол от 23.06.2022 г. №6)

Рабочая программа дисциплины

Спортивная подготовка (тренировка) в плавании

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

49.03.01 «Физическая культура»

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Спортивная подготовка в базовых видах спорта

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

очная, заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2022 год

Лист актуализации

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20__ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20__ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20__ г. № ___
Зав. кафедрой _____

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Спортивная подготовка (тренировка) в плавании относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
ПК – 4 Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов	ПК-4.1. Знает: средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки в базовых видах спорта ПК-4.2. Умеет: - определять состояние оптимальной готовности спортсмена к спортивным достижениям в базовых видах спорта; - проводить целеполагание и разрабатывать стратегию подготовки к соревнованиям в базовых видах спорта; - подбирать соответствующие задачи, средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки в базовых видах спорта; - разрабатывать модель эффективной соревновательной деятельности спортсмена; - составлять индивидуальный план спортивных соревнований в базовых видах спорта; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена при подготовке к соревнованиям в базовых видах спорта; - проводить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления на соревновании по базовым видам спорта - формировать структуру действий спортсмена и спортивной сборной команды в зависимости от фазы соревновательной деятельности в базовых видах спорта; - вносить коррективы в соревновательную деятельность в базовых видах спорта; - использовать систему показателей для контроля и оценки результативности соревновательного процесса в базовых видах спорта; - оценивать результативность соревновательной деятельности в базовых видах спорта с использованием современных критериев и показателей, выявлять причины несовершенства и представлять их спортсмену; - составлять аналитические отчеты и записки по результатам анализа соревновательного процесса в базовых видах спорта и выявлять причины успеха и неудачи; - собирать и анализировать информацию о результатах выступлений спортсменов в спортивных соревнованиях по базовым видам спорта; - составлять документацию по проведению соревнований в базовых видах спорта по установленному образцу, вести первичный и сводный учет результатов соревновательного процесса; - использовать методики оценки устойчивости к	Знать средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки. Уметь- проводить целеполагание и разрабатывать стратегию подготовки к соревнованиям; - подбирать соответствующие задачи, средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки; Владеть планирования этапа непосредственной подготовки к соревнованиям; - анализа соревновательной деятельности;	Собеседование задания

	<p>стрессовым ситуациям соревнований, способности настраиваться на активную соревновательную борьбу, умения мобилизовать силы при острой конкуренции, психической устойчивости при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способности контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умения показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах</p> <p>ПК-4.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в базовых видах спорта; - анализа соревновательной деятельности в базовых видах спорта; - участия в судействе соревнований по базовым видам спорта; 		
<p><i>ПК – 5</i></p> <p>Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>ПК-5.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства в базовых видах спорта; - технические особенности в базовых видах спорта. <p>ПК-5.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий. <p>ПК-5.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной подготовки. 	<p>Знать - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства;</p> <p>Уметь – совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.</p> <p>Владеть совершенствованием индивидуальной технической, тактической, общей и специальной подготовки.</p>	Собеседование задания

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	4 з.е.		4 з.е.
Часов по учебному плану	144		144
в том числе			
аудиторные занятия (контактная работа):	53		16
- занятия лекционного типа	17		4
- занятия семинарского типа	34		10
Кср	2		2
самостоятельная работа	55		119

Промежуточная аттестация – экзамен	36		9
---	-----------	--	----------

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			в том числе														
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них									Самостоятельная работа обучающегося, часы					
				Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Занятия лабораторного типа						Всего		
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная
тема 1. методологические основы подготовки пловцов	13		16	3		1	4		1				7		2	6		14
тема 2. планирование тренировочного процесса спортсменов-пловцов	15		17	2		1	6		1				8		2	7		15
тема 3. управление подготовкой пловцов	13		16	2			4		1				6		1	7		15
тема 4. тренировка пловцов	13		17	2		1	4		1				6		2	7		15
тема 5. гидродинамика плавания и техническое совершенствование пловцов	13		17	2			4		2				6		2	7		15
тема 6. восстановление физической работоспособности в процессе спортивной деятельности пловцов	13		18	2		1	4		2				6		3	7		15
тема 7. организация и проведение соревнований по плаванию	13		16	2			4		1				6		1	7		15
тема 8. судейство по плаванию	13		16	2			4		1				6		1	7		15
ксп	2		2										2		2			
промежуточная аттестация экзамен	36		9															
итого	144		144	17		4	34		10				53		16	55		119

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в форме экзамена.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работы студентов по направлению физическая культура «Спортивная подготовка (тренировка) в плавании» представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий. Основными формами самостоятельной работы по дисциплине являются:

Домашняя работа:

1. Подготовка компьютерной презентации

Задание:

- разработка компьютерной презентации по теме;
- подготовка к практическим занятиям по теме.

2. Самостоятельная работа с литературой.

Задание:

- на основе анализа статей журнала подготовиться к письменному опросу по теме.
- подготовка к устному опросу по темам.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений . Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения., Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность	При решении стандартных задач не продемонстрированы	Имеется минимальный набор навыков для	Продemonстрированы базовые навыки при решении	Продemonстрированы базовые навыки при решении	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных	Продemonстрирован творческий подход к решению

	ть оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	решения стандартных задач с некоторыми недочетами	стандартных задач с некоторыми недочетами	стандартных задач без ошибок и недочетов.	ых задач без ошибок и недочетов.	нестандартных задач
--	---	---	---	---	---	----------------------------------	---------------------

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
незачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

Самостоятельная работа студента по теоретической части предполагает изучение отдельных разделов дисциплины:

1. Мониторинг и контроль состояния пловцов.

- Определение показателей гидродинамики при плавании
- Определение силовых возможностей пловца
- Медико-биологический контроль функционального состояния пловцов
- Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы

2. Тренировки пловцов

- Тренировка пловцов на этапах начальной подготовки
- Тренировка пловцов на этапе спортивного совершенствования

3. Средства и методы повышения силовых возможностей

- Работа с отягощением
- Работа с сопротивлением
- Работа с собственным весом

6.2.1 Контрольные вопросы

1. Планирование тренировочного процесса спортсменов-пловцов (ПК-4)
2. Система управления подготовкой пловцов (ПК-4)
3. Система контроля (диагностики и оценки) подготовленности пловцов (ПК-4)
4. Задачи многолетней подготовки пловцов (ПК-4)
5. Тренировка юных пловцов 9-15 лет (ПК-4)
6. Подготовка высококвалифицированных пловцов (ПК-5)
7. Силовая подготовка пловцов (ПК-5)
8. Гидродинамика плавания (ПК-5)
9. Техническое совершенствование пловцов (ПК-5)
10. Средства и методы оптимизации и ускорения восстановления (ПК-5)
11. Питание пловца (ПК-5)
12. Положение о ЕВСК, условия выполнения (ПК-4)
13. Положение о соревнованиях по плаванию (ПК-4)
14. Правила вида спорта «плавание» (ПК-4)

6.2.2. Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенций

Составить тренировку на развитие определенных качеств пловца (ПК-4)
 Составить месячный план подготовки (ПК-4)
 Провести тестирование специальной физической подготовленности пловца (ПК-4)
 Составить техническую заявку (ПК-4)
 Составить положение о соревнованиях (ПК-4)
 Участвовать в организации соревнований, вести судейскую деятельность (ПК-4)
 Определить скорость плавания спортсмена в тренировочной серии (ПК-5)
 На примере избранного пловца разобрать технику его плавания определенным способом (ПК-5)

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Ериков, В. М. Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания : учебно-методическое пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2020. — 220 с. — ISBN 978-5-907266-47-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177002>

2. Селезнев, В.В. Учебно-тренировочный процесс в плавании: учебно-методическое пособие / В.В. Селезнёв, Т.А. Малышева, А.Н. Кутасин.– Нижний Новгород: ННГУ имени Н.И. Лобачевского, 2018. – 35 с.- URL: <http://www.lib.unn.ru/students/src/plavanie.rar>

б) дополнительная литература:

1. Плавание: методические рекомендации : методические рекомендации / составители Н. И. Бабкова [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. — 60 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/76590>
2. Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом : учебно-методическое пособие / составители В. А. Аикин, Ю. В. Корягина. — Омск : СибГУФК, 2015. — 32 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107608>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: проектор, ноутбук.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

РПД разработана в соответствии с образовательным стандартом ННГУ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Автор (ы) В.В.Селезнёв