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**

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ: |

Декан факультета физической культуры и спорта

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Орлова

«12» апреля 2021 г.

**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

 2021 год

**Лист актуализации**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** |
|  |  |  |
| Председатель МК |  |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена дляисполнения 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 дляисполнения 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 дляисполнения 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 дисциплинамчасти, формируемой участниками образовательных отношений.

1. **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 – 4Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов | ПК-4.1. Знает: средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки в базовых видах спортаПК-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 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 стартахПК-4.3. Имеет опыт:- 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; | 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 |
| *ПК – 5*Способен совершенствовать своѐ индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности | ПК-5.1. Знает:- средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства в базовых видах спорта;- технические особенности в базовых видах спорта. ПК-5.2. Умеет:– совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.ПК-5.3. Имеет опыт: – совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной подготовки. | Знать - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства;Уметь– совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.Владеть совершенствованием индивидуальной технической, тактической, общей и специальной подготовки. | 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):****- занятия лекционного типа****- занятия семинарского типа** **Кср** | **53****17****34****2** |  | **16****4****10****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 |
| кср | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |
| промежуточная аттестацияэкзамен | 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.

1. **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.

1. **Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю**),

включающий:

* 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 |
| Знания | 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 ошибки. | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок. | Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.  |
| Умения | Отсутствие минимальных умений . Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.Имели место грубые ошибки. | Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.  | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продемонстрированы все основные умения,решены все основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.  | Продемонстрированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полномобъеме без недочетов |
| Навыки | Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки.Имели место грубые ошибки. | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов. | Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов. | Продемонстрирован творческий подход к решению 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 | Неудовлетворитель-но | 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» |

* 1. **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)

Составитьмесячный 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