

Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

Председатель Федерального учебно-методического объединения в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки
49.00.00 Физическая культура и спорт

С.П. Евсеев

«19» декабря 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В
ПЛАВАНИИ»

Санкт-Петербург, 2022

Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	4
1.4. Планируемые результаты обучения.....	5
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	19
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	19
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	19
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	20
2.1. Календарный учебный график.....	28
2.2. Учебный план.....	20
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	23
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	31
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	36
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	40
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	40

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Программа рассчитана на совершенствование обобщенной трудовой функции: Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта, Подготовка спортивной команды по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин).

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в плавании» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Содержание программы учитывает требования профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н;

– Устав Образовательной организации высшего образования

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации – повышение профессионального уровня работников и специалистов по плаванию на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности.

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
ВД 1	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	ТФ-С/02.6
		Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	ТФ-С/03.6
		Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	ТФ-С/04.6

		Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	ТФ-С/05.6
--	--	--	-----------

Задачи ДПП ПК:

- вооружение слушателей знаниями о значении и месте вида спорта в системе физического воспитания;
- формирование системы научных знаний о медико-биологических аспектах физической культуры и спорта, о закономерностях процесса обучения и тренировки в плавании;
- овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления спортивной подготовкой занимающихся в плавании;
- формирование у слушателей профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи при реализации процесса спортивной подготовки, организовывать и управлять спортивной и методической работой по виду спорта плавание;
- содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.

1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование

1.4 Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее профессиональное или высшее образование						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
ВД 1. Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта	ТФ-С/02.6	<p>- Определение задач и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта –</p> <p>– Разработка адекватных поставленным задачам тренировочного процесса средств и методов тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств</p> <p>Ведение отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p> <p>Использование техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки.</p> <p>Систематический анализ индивидуальных результатов подготовки занимающегося на</p>	ПК 1. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	<p>– Теория и методика обучения виду спорта</p> <p>– Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе</p> <p>– Спортивный мониторинг</p> <p>– Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся</p> <p>– Методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся</p> <p>– Современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся</p> <p>– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Предельный объем тренировочной нагрузки на</p>	<p>– Определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта, по игровым видам спорта - не ниже первого спортивного разряда</p> <p>– Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств</p> <p>– Вести отчетную документацию по планированию, учету</p>	<p>– Определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе</p> <p>– Подготовка проектов многолетних и текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>– Разработка оперативных планов спортивной</p>

	<p>тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации</p> <p>Планирование содержания тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся</p> <p>Оценка результативности спортивной подготовки на тренировочном этапе, определение резервов, эффективных средств и методов повышения результативности тренировочного процесса</p> <p>Подбор средств и методов тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</p> <p>Определение величины нагрузки, адекватной возможностям занимающихся</p> <p>Использование системы тестов для контроля и оценки уровня</p>	<p>тренировочном этапе по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта – Порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта – Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности – Средства и методы тренировки в виде спорта – Содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности – Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки 	<p>и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки – Систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации – Планировать содержание тренировочного процесса тренировочного этапа 	<p>подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к соревнованиям</p> <ul style="list-style-type: none"> – Руководство составлением и выполнением индивидуального плана спортивной подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – Педагогический контроль занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований – Фиксация результатов сдачи контрольных
--	---	--	--	--

		<p>физической и технической подготовленности занимающихся</p>		<p>– Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта (группе спортивных дисциплин) в соответствии с всероссийской спортивной классификацией</p> <p>– Нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, требования к ним при организации тренировочных занятий тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта</p>	<p>на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся</p> <p>– Оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса</p> <p>– Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</p>	<p>испытаний (тестов)</p> <p>– Формирование базы результатов текущих медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)</p> <p>– Определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>
--	--	---	--	--	--	--

					<ul style="list-style-type: none"> – Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий – Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся – Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся 	<ul style="list-style-type: none"> – Оценка эффективности подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся – Выявление наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования
ТФ-С/03.6	<p>Обучение занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные</p> <p>Развитие у занимающихся необходимых двигательных умений и навыков, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств</p>	<p>ПК 2.</p> <p>Способность формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта – Теория и методика обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта) – Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Анатомия человека – Физиология человека 	<ul style="list-style-type: none"> – Обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные – Развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные 	<ul style="list-style-type: none"> – Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта – Теория и методика обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта) – Технология спортивной тренировки в виде 	

		<p>Контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся во время проведения тренировочных занятий</p> <p>Использование спортивного оборудования, инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений, применяемых в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Демонстрация безопасной техники выполнения упражнений, предупреждение случаев травматизма во время тренировок</p> <p>Организация обсуждения с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах</p> <p>Оценка уровня усвоения занимающимися теоретических знаний, проведение лекций, семинаров</p> <p>Использование эффективных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методик спортивной</p>	<p>занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки – Психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации – Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Гигиена физической культуры и спорта Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации – Порядок составления отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном 	<p>для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> – Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий – Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, 	<p>спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Анатомия человека – Физиология человека – Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки – Психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок,
--	--	--	--	--	--	---

		<p>подготовки, задействование упражнения узкоспециализированной направленности</p> <p>Выявление неисправности спортивных объектов и инвентаря</p> <p>Организация первой помощи, применение средств индивидуальной защиты</p> <p>Ведение отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p> <p>Выявление признаков перенапряжения и переутомления занимающихся, варьирование величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма занимающегося</p> <p>Развитие специальной закрепляющей мотивации занимающихся к занятиям видом спорта, стимулирование к спортивному самосовершенствованию</p> <p>Демонстрация тактических приемы и способов рациональной техники двигательных действий,</p>		<p>этапе (этапе спортивной специализации)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений – Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Приемы и методы восстановления после физических нагрузок – Современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе – Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке – Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Основы организации первой помощи – Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта 	<p>предупреждать случаи травматизма во время тренировок</p> <ul style="list-style-type: none"> – Организовывать обсуждение с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах – Оценивать уровень усвоения занимающимися теоретических знаний, проводить лекции, семинары – Использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности – Выявлять неисправности 	<p>особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации</p> <ul style="list-style-type: none"> – Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Гигиена физической культуры и спорта Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по
--	--	---	--	--	---	--

		<p>тактики вида спорта, формулировка технико-тактической задачи с наглядным объяснением</p> <p>Формирование положительной самооценки занимающихся, уверенность в собственных силах</p> <p>Анализ правильности и оптимальности двигательных действий и исполнения тактических приемов занимающимися</p> <p>Отбор наиболее эффективных методик спортивной подготовки, соответствующих целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе</p>			<p>спортивных объектов и инвентаря</p> <ul style="list-style-type: none"> – Организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты – Вести отчетную документацию по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, варьировать величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем 	<p>виду спорта с учетом спортивной специализации</p> <ul style="list-style-type: none"> – Порядок составления отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений – Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
--	--	--	--	--	--	---

					<p>организма занимающегося</p> <ul style="list-style-type: none"> – Развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию – Демонстрировать тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировать технико-тактическую задачу с наглядным объяснением – Формировать положительную самооценку занимающихся, уверенность в собственных силах – Анализировать правильность и оптимальность двигательных действий и исполнения 	<ul style="list-style-type: none"> – Приемы и методы восстановления после физических нагрузок – Современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе – Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке – Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Основы организации первой помощи – Федеральные стандарты спортивной
--	--	--	--	--	--	---

					<p>тактических приемов занимающимися</p> <ul style="list-style-type: none"> – Отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе 	<p>подготовки по виду спорта</p>
ТФ-С/04.6	<p>Использование спортивного оборудования, инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений, применяемых в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Разъяснение правил участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования</p> <p>Обеспечение индивидуальной подготовки и совершенствование занимающихся, установка реалистичных соревновательных целей, основанных на прошлых достижениях занимающихся</p> <p>Контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся в предсоревновательный период</p>	<p>ПК 3. Способность осуществлять подготовку занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Спортивная психология – Модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям – Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Возрастная психология – Педагогика физической культуры и спорта 	<ul style="list-style-type: none"> – Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Разъяснять правила участия в спортивном соревновании, правила 	<ul style="list-style-type: none"> – Методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Спортивная психология – Модели мотивированного поведения занимающегося 	

	<p>Использование методов психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях</p> <p>Формулирование спортивных целей и разработка модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям</p> <p>Моделирование в тренировке условий проведения реальных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Применение средств общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства</p> <p>Применение средств физического и психического восстановления занимающихся</p> <p>Определение соревновательных целей и задач занимающегося для достижения спортивного результата</p> <p>Оценка результатов выступления занимающихся на соревновании,</p>		<ul style="list-style-type: none"> – Показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся – Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Порядок составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Правила вида спорта – Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией 	<p>использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования</p> <ul style="list-style-type: none"> – Обеспечивать индивидуальную подготовку и совершенствование занимающихся, устанавливать реалистичные соревновательные цели, основанные на прошлых достижениях занимающихся – Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период – Использовать методы психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях – Формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при 	<p>при подготовке к соревнованиям</p> <ul style="list-style-type: none"> – Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Возрастная психология – Педагогика физической культуры и спорта – Показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся – Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по
--	--	--	---	---	---

		<p>выявление технические и тактические ошибки</p> <p>Обеспечение выполнения формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях</p>		<p>– Этические нормы в области спорта</p>	<p>подготовке к спортивным соревнованиям</p> <p>– Моделировать в тренировке условия проведения реальных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства</p> <p>– Применять средства физического и психического восстановления занимающихся</p>	<p>к виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Порядок составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Правила вида спорта</p> <p>– Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p> <p>– Содержание календаря</p>
--	--	--	--	---	---	---

					<ul style="list-style-type: none"> – Определять соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата – Оценивать результаты выступления занимающихся на соревновании, выявлять технические и тактические ошибки – Обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях 	<p>спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией – Этические нормы в области спорта
	ТФ-С/05.6		<p>ПК 4. Способность осуществлять подготовку занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Диетология – Основы спортивной медицины – Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Анатомия человека – Физиология человека – Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Антидопинговые правила 	<ul style="list-style-type: none"> – Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и 	<ul style="list-style-type: none"> – Проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

				<ul style="list-style-type: none"> – Основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски – Методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля – Планы антидопинговых мероприятий – Методики медико-биологического и психологического тестирования – Методы и техники самоконтроля спортсмена – Спортивный мониторинг – Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки – Методы организации медико-биологического контроля в спорте – Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) 	<p>отдыха занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы</p> <ul style="list-style-type: none"> – Разъяснять техники безопасного выполнения упражнений, использования спортивного оборудования, техники и инвентаря – Разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки – Планировать и организовывать участие занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического, научно- 	<ul style="list-style-type: none"> – Обучение занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике безопасности спортивной тренировки и безопасному использованию спортивного оборудования, техники и инвентаря – Разъяснение занимающимся организационных аспектов проведения допинг-контроля, прав и обязанностей спортсмена при прохождении допинг-контроля – Организация участия занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-
--	--	--	--	---	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> – Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Приемы и методы восстановления после физических нагрузок 	<p>методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> – Обеспечивать контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического обеспечения, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами 	<p>биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> – Контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговым и правилами
--	--	--	--	---	---	---

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 2-3 недели.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца образовательной организацией высшего образования.

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

- Лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, составление рефератов по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

- Консультации. Обучающемуся предоставляется возможность проконсультироваться у преподавателя по электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

- технология работы в малых группах (индивидуально) по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- анализ учебных и практических ситуаций;

- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;

- компетентностно-ориентированные образовательные технологии (разбор конкретных ситуаций, проектное моделирование ситуационных задач, организованная самостоятельная проектная работа слушателей).

Материально-техническое обеспечение.

Перечень кабинетов и их оборудование:

- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы и другие помещения, необходимые для занятий.

2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	2-8	3-6	2-3 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию

2.2 Учебный план

УТВЕРЖДАЮ:

«__» _____ 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАНдополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Современные технологии спортивной подготовки в плавании»

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1	Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (плавание).	18	2	-	16	Текущий контроль
	Тема 1.1. Плавание в современной системе физического воспитания. История развития вида спорта.	11	1	-	10	Индивидуальный или групповой устный опрос.
	Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.	7	1	-	6	Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы

	Раздел 2. Технология спортивной подготовки	48	4	16	28	Текущий контроль
	Тема 2.1. Современные направления развития теории спорта.	18	2	6	10	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
	Тема 2.2. Многолетняя подготовка спортсмена.	22	1	8	13	
	Тема 2.3. Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций (плавание).	8	1	2	5	
	Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта (плавание)	40	2	12	26	Текущий контроль
	Тема 3.1. Общие основы организации соревновательной деятельности.	17	1	6	10	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
	Тема 3.2. Организация, проведение и судейство соревнований	23	1	6	16	
	Итоговая аттестация	2	-	-	2	Зачет (тестирование)
	ИТОГО	108	8	28	72	

СОГЛАСОВАНО:

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (плавание).

Тема 1.1. Плавание в современной системе физического воспитания. История развития вида спорта.

Место плавания как вида спорта в системе физического воспитания; его значение для физического воспитания населения; задачи развития плавания в России. Нормативная база по виду спорта (плавание). Государственные структуры и общественные организации по виду спорта (плавание). Федерация плавания России: содержание и задачи работы, структура, планирование и организация работы, международные связи. Федерации регионов и городов: структура, задачи и планирование работы. Клубы и секции по плаванию: структура, задачи, планирование работы. Роль общественных организаций в развитии плавания в России.

Возникновение плавания как вида спорта и распространение в России и за рубежом. Историческая периодизация развития плавания. Появление спортивных объединений и организаций по плаванию. Становление системы спортивной подготовки по плаванию. История выступлений спортсменов на различных международных соревнованиях по плаванию. Современный период развития плавания как вида спорта. Этапы изменения и совершенствования правил по плаванию и их влияние на развитие вида спорта.

Данные о развитии плавания в стране за истекший год: количество занимающихся, подготовленных разрядников, сравнительный анализ изменений в виде спорта за истекший и предыдущий годы; новое в технике, тактике, обучении и тренировке. Нововведения в правила соревнований и методике судейства. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований. Цели и задачи совершенствования теории и методики плавания.

Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.

Особенности спортивных сооружений по плаванию. Назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, соответствующего требованиям правил по плаванию.

Предупреждение травматизма в тренировочном и соревновательном процессе. Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий и соревнований по плаванию с учетом спортивной специализации. Разминка как средство профилактики травм.

Организация первой помощи при утоплении.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Подготовиться к устному опросу по темам: «Секции по плаванию – структура и решаемые задачи», «Плавание в России – подготовка пловцов в Шуваловской школе». Провести анализ успехов советских пловцов на Олимпийских играх.	1
1.2	Подготовиться к устному опросу по теме: «Доврачебная помощь при утоплении».	1

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;

- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. Определение и характеристика понятий «классификация», «систематика», «терминология».
2. Характеристика основных принципов классификации в технике и тактике вида спорта, международная терминология. Классификационные схемы.
3. Классификация спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке.
4. Систематика в виде спорта.
5. Терминология технических и тактических приемов и действий, требования к терминам. Международная терминология.
6. Связь классификации, систематики и терминологии.
7. Место вида спорта в системе физического воспитания; его значение для физического воспитания населения; задачи развития вида спорта в России.
8. Нормативная база по виду спорта.
9. Государственные структуры и общественные организации по виду спорта.
10. Федерация вида спорта России: содержание и задачи работы, структура, планирование и организация работы, международные связи.
11. Федерации регионов и городов: структура, задачи и планирование работы.
12. Клубы и секции по виду спорта: структура, задачи, планирование работы.
13. Роль общественных организаций в развитии вида спорта в России.
14. Данные о развитии вида спорта в стране за истекший год: количество занимающихся, подготовленных разрядников, сравнительный анализ изменений в виде спорта за истекший и предыдущий годы; новое в технике, тактике, обучении и тренировке.
15. Нововведения в правила соревнований и методику судейства.
16. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.
17. Цели и задачи совершенствования теории и методики вида спорта.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

1. Плавание: учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов [и др] ; под общ. ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М. : ИНФА-М, 2016.– 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).
2. Водные и подводные виды спорта [текст] / под общей редакцией Булгаковой Н.Ж.. – М.: ТВТ Дивизион, 2020. – 328 с.

б) Дополнительная литература:

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. - М.: ФиС, 1980. - 136 с.
2. Гордон С.М. Спортивная тренировка / С.М. Гордон. // науч.-метод. пособие - М.: Физ. культура, 2008. - 250 с.
3. Дьячков В. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 1967
4. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов // Урал. гос. акад. физ. культ. - М.: ФОН, 1995. - 394 с.: табл.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Киев: Олимпийская литература. – 2007.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев //Учебник для ин-тов физ. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин– М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил. – (Профессия – тренер). Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 280 с.

8. Основы медико-биологического обеспечения подготовки квалифицированных спортсменов. / Павлов С.Е., Разумов А.Н., Павлова Т.Н.. – М.: Издательство «ОнтоПринт», 2018. – 340 с.
9. Современная система спортивной подготовки / ред. Суслов Ф.П. [и др.]. - М.: [СААМ], 1995. - 446 с.: ил.
10. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации /С.Е. Павлов, А.С. Павлов, Т.Н. Павлова . – М.: Издательство «ОнтоПринт», 2019. – 294 с.
11. Суслов Ф.П. Терминология спорта / Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер //Толковый словарь спортивных терминов. - М.: «СпортАкадемПресс», 2001. - 479 с.
12. Фарфель В.С. Управление движением в спорте. - М.: Советский спорт, 2011.
13. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / С.Е.Павлов; МГАФК, 2010.- 88 с.
14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры: доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / В.П. Филин. - М.: ФиС, 1987. - 128 с.
15. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 329 с.
16. Фомин Н. А. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Н. А. Фомин // Под общей ред. проф. М. Я. Набатниковой. - М., ФиС, 1982. – 280 с.: ил.
17. Специализированная литература по виду спорта.
18. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (плавание).
19. Правила соревнований по плаванию.

в) *Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>
2. Официальный сайт федерации плавания <https://russwimming.ru/>
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
4. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
5. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
6. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Раздел 2. Технология спортивной подготовки

Тема 2.1. Современные направления развития теории спорта.

Основы теории и методики спорта. Основные понятия теории спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Развитие спортивного движения. Спортивные достижения и тенденции их развития. Цели, задачи, средства, методы, принципы, основные стороны спортивной тренировки. Система спортивных соревнований юных спортсменов и в спорте высших достижений. Внетренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура микроциклов, мезоциклов, макроциклов спортсменов и их разновидности. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Спортивный отбор и ориентация.

Тема 2.2. Многолетняя подготовка спортсмена.

Современные представления о спортивной тренировке. Краткая характеристика особенностей деятельности спортсменов. Концепция спортивной тренировки. Основные средства тренировки. Методы спортивной тренировки. Основные виды подготовки спортсмена. Структура многолетней подготовки. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Сенситивные периоды в развитии физических качеств.

Характеристика физических качеств в виде спорта и методика их воспитания. Общие основы техники в виде спорта. Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта. Общие основы спортивной тактики. Общие и специальные тактические задачи. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической

подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Психологическая подготовка спортсмена в виде спорта.

Комплексный контроль в спорте. Виды контроля: спортивно-педагогический, биомеханический, медико-биологический, психологический. Средства и методы восстановления спортивной работоспособности: педагогические, медико-биологические, психологические и их единство.

Дополнительные методы повышения уровня специальной тренированности спортсменов. Питьевой режим спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Стретчинг в подготовке спортсменов. Применение комплекс дыхательных упражнений как метода повышения аэробной производительности и уровня специальной тренированности спортсменов.

Тема 2.3. Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций (плавание).

Нормативно-правовые основы деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ (от 04.12.2007 № 329-ФЗ). О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ и Федеральный закон Об образовании в РФ (Федеральный закон РФ от 23.04.2021г. № 127). Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание». Примерная программа по виду спорта «плавание» спортивной организации. О порядке формирования и утверждения Единого календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Порядок присвоения квалификационных категорий тренеру. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (порядок присвоения разрядов, званий, требования к документам для присвоения спортивных разрядов, к составу судейской коллегии).

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.1	Современные направления развития теории спорта	6
2.2	Многолетняя подготовка спортсмена.	8
2.3	Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций (плавание)	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Подготовиться к устному опросу по теме: «Основы традиционных представлений о принципах физического воспитания».	6
2.2	Провести оценку эффективности техники спортивного способа плавания	6
2.3	Подготовиться к устному опросу по темам: «Основные средства и методы спортивной тренировки», «Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки по виду спорта (плаванию)».	12
2.4	Подготовиться к устному опросу по теме: «Педагогические средства восстановления»	4

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;

- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. Основы традиционных представлений о принципах физического воспитания.
2. Основные средства спортивной тренировки в виде спорта.
3. Основные методы спортивной тренировки в виде спорта.
4. Спортивный отбор и ориентация в виде спорта.
5. Характеристика физических качеств в виде спорта и методика их воспитания.
6. Общие основы техники в виде спорта. Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта.
7. Общие основы спортивной тактики. Общие и специальные тактические задачи.
8. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).
9. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта, их взаимосвязь.
10. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации.
11. Модельные характеристики спортсменов в виде спорта.
12. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.
13. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).
14. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
15. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в виде спорта.
16. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в виде спорта.
17. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Учет биологических особенностей мужского и женского организма в построении тренировки в виде спорта.
18. Общие принципы построения системы комплексного контроля за уровнем функциональной готовности спортсменов к тренировочной работе.
19. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.
20. Питьевой режим спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.
21. Порядок присвоения квалификационных категорий тренеру.
22. Примерная программа по виду спорта «плавание» спортивной организации.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

1. Плавание: учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов [и др] ; под общ. ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М. : ИНФА-М, 2016.– 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).
2. Водные и подводные виды спорта [текст] / под общей редакцией Булгаковой Н.Ж.. – М.: ТВТ Дивизион, 2020. – 328 с.
3. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации /С.Е. Павлов, А.С. Павлов, Т.Н. Павлова . – М.: Издательство «ОнтоПринт», 2019. – 294 с.

б) Дополнительная литература:

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. - М.: ФиС, 1980. - 136 с.
2. Гордон С.М. Спортивная тренировка / С.М. Гордон. // науч.-метод. пособие - М.: Физ. культура, 2008. - 250 с.

3. Дьячков В. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 1967
4. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов // Урал. гос. акад. физ. культ. - М.: ФОН, 1995. - 394 с.: табл.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Киев: Олимпийская литература. – 2007.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев //Учебник для ин-тов физ. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин– М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил. – (Профессия – тренер). Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 280 с.
8. Основы медико-биологического обеспечения подготовки квалифицированных спортсменов. / Павлов С.Е., Разумов А.Н., Павлова Т.Н.. – М.: Издательство «ОнтоПринт», 2018. – 340 с.
9. Современная система спортивной подготовки / ред. Суслов Ф.П. [и др.]. - М.: [СААМ], 1995. - 446 с.: ил.
10. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации /С.Е. Павлов, А.С. Павлов, Т.Н. Павлова . – М.: Издательство «ОнтоПринт», 2019. – 294 с.
11. Павлов, С. Е. Современная теория и практика спорта / С. Е. Павлов, Д. В. Александров, А. С. Павлов. ООО «Печатный Дом», 2020. – 102 с.: илл.
12. Суслов Ф.П. Терминология спорта / Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер //Толковый словарь спортивных терминов. - М.: «СпортАкадемПресс», 2001. - 479 с.
13. Фарфель В.С. Управление движением в спорте. - М.: Советский спорт, 2011.
14. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / С.Е.Павлов; МГАФК, 2010.- 88 с.
15. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры: доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / В.П. Филин. - М.: ФиС, 1987. - 128 с.
16. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 329 с.
17. Фомин Н. А. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Н. А. Фомин // Под общей ред. проф. М. Я. Набатниковой. - М., ФиС, 1982. – 280 с.: ил.
18. Специализированная литература по виду спорта.
19. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (плавание).
20. Правила соревнований по плаванию.
в)Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
 1. База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>
 2. Официальный сайт федерации плавания <https://russwimming.ru/>
 3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
 4. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
 5. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
 6. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Раздел 3. Соревновательная деятельности и система соревнований в виде спорта (плавание).

Тема 3.1. Общие основы организации соревновательной деятельности.

Правила вида спорта. Правила соревнований по виду спорта.

Классификация соревнований по виду спорта. Документы планирования и проведения соревнований.

Антидопинговые правила и допинг-контроль.

Принципы разработки классификационных нормативов по виду спорта.

Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах по виду спорта.
Способы подведения итогов соревнований различных категорий.

Финансирование соревнований.

Тема 3.2. Организация, проведение и судейство соревнований.

Общие основы организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта.
Требования к участникам соревнований. Места и оборудование соревнований.
Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований.
Деятельность представителей команд на соревнованиях по виду спорта.

Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований.
Электронно-компьютерные технологии судейства соревнований и определения результатов. Контроль справедливости судейства. Апелляционные процедуры.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3.1	Общие основы организации соревновательной деятельности.	6
3.2	Организация, проведение и судейство соревнований	6

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Разработать положение о соревнованиях.	10
3.2	Подготовиться к опросу по теме: «Судейская коллегия: состав и обязанности судей».	16

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей.
используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. Правила вида спорта. Правила соревнований по виду спорта.
2. Классификация соревнований по виду спорта. Документы планирования и проведения соревнований.
3. Антидопинговые правила и допинг-контроль.
4. Принципы разработки классификационных нормативов по виду спорта.
5. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах по виду спорта.
6. Способы подведения итогов соревнований различных категорий.
7. Финансирование соревнований.
8. Общие основы организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

1. Плавание: учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов [и др.] ; под общ. ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М. : ИНФА-М, 2016.– 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).

2. Водные и подводные виды спорта [текст] / под общей редакцией Булгаковой Н.Ж.. – М.: ТВТ Дивизион, 2020. – 328 с.
- б) Дополнительная литература:*
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. - М.: ФиС, 1980. - 136 с.
4. Гордон С.М. Спортивная тренировка / С.М. Гордон. // науч.-метод. пособие - М.: Физ. культура, 2008. - 250 с.
5. Дьячков В. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 1967
6. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов // Урал. гос. акад. физ. культ. - М.: ФОН, 1995. - 394 с.: табл.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Киев: Олимпийская литература. – 2007.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев //Учебник для ин-тов физ. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин– М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил. – (Профессия – тренер). Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 280 с.
10. Основы медико-биологического обеспечения подготовки квалифицированных спортсменов. / Павлов С.Е., Разумов А.Н., Павлова Т.Н.. – М.: Издательство «ОнтоПринт», 2018. – 340 с.
11. Современная система спортивной подготовки / ред. Суслов Ф.П. [и др.]. - М.: [СААМ], 1995. - 446 с.: ил.
12. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации /С.Е.Павлов, А.С. Павлов, Т.Н. Павлова . – М.: Издательство «ОнтоПринт», 2019. – 294 с.
13. Суслов Ф.П. Терминология спорта / Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер //Толковый словарь спортивных терминов. - М.: «СпортАкадемПресс», 2001. - 479 с.
14. Фарфель В.С. Управление движением в спорте. - М.: Советский спорт, 2011.
15. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / С.Е.Павлов; МГАФК, 2010.- 88 с.
16. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры: доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / В.П. Филин. - М.: ФиС, 1987. - 128 с.
17. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 329 с.
18. Фомин Н. А. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Н. А. Фомин // Под общей ред. проф. М. Я. Набатниковой. - М., ФиС, 1982. – 280 с.: ил.
19. Правила соревнований по плаванию
20. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (плавание).
- в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*
21. База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>
22. Официальный сайт федерации плавания <https://russwimming.ru/>
23. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
24. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
25. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
26. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ пп	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные / усвоенные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
1.	Раздел I. Общая характеристика вида спорта (плавание).	ПК 1, ПК 2, ПК 3			
1.1.	Тема 1.1. Плавание в современной системе физического воспитания. История развития вида спорта.	ПК 1	<ul style="list-style-type: none"> - особенности построения процесса спортивной подготовки в плавании - порядок составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий - комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки 	<ul style="list-style-type: none"> - вести отчетную документацию по проведению тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия в бассейне 	<ul style="list-style-type: none"> - определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе - анализ плана тренировочных занятий, выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом контингента занимающихся
		ПК 2	<ul style="list-style-type: none"> - теорию и методику спортивной тренировки в плавании - биомеханику двигательной деятельности в плавании - комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки 	<ul style="list-style-type: none"> - развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для плавания - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий - организовывать обсуждение с занимающимися особенностей техники спортивных способов плавания 	<ul style="list-style-type: none"> - проведение тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся - проведение теоретических занятий в форме лекций, семинаров по технике плавания и тренировке
		ПК 3	<ul style="list-style-type: none"> - положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по плаванию - правила вида спорта, их эволюция - этические нормы в области спорта - разъяснять правила участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки 	<ul style="list-style-type: none"> - определять соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата - формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям 	<ul style="list-style-type: none"> - проведение предсоревновательных теоретических занятий для изучения соревновательной практики, правил соревнований по плаванию - формирование и поддержание спортивной мотивации занимающихся при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях - обеспечение безопасного

					выполнения занимающимися упражнениями
1.2.	Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.	ПК 1	<ul style="list-style-type: none"> - правила использования спортивного оборудования и инвентаря - правила техники безопасности при выполнении упражнений - общие и специальные санитарно-гигиенические требования, - основы организации первой помощи при утоплении 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать спортивное оборудование - разъяснять правила техники безопасности - предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий в бассейне 	
2.	Раздел 2. Технология спортивной подготовки	ПК 1, ПК 2, ПК 3, ПК 4			
2.1.	Тема 2.1. Современные направления развития теории спорта.	ПК 2	<ul style="list-style-type: none"> - педагогику физической культуры и спорта - теорию и методику спортивной тренировки в плавании - методы построения процесса спортивной подготовки в спорте (в плавании) 		
2.2.	Тема 2.2. Многолетняя подготовка спортсмена.	ПК 1	<ul style="list-style-type: none"> - технологию спортивной тренировки (в виде спорта плавание) - виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе - методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся - методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся - современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся - предельный объем тренировочной нагрузки на тренировочном этапе по виду спорта (плавание) 	<ul style="list-style-type: none"> - определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (плавание) направленности развития физических качеств - вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи - использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки - систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации 	<ul style="list-style-type: none"> - определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе - подготовка проектов многолетних и текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта - разработка оперативных планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям

		<ul style="list-style-type: none"> – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта – порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта – средства и методы тренировки в виде спорта (плавание) – технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки 	<ul style="list-style-type: none"> – планировать содержание тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся – оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса – подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся - использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся 	<ul style="list-style-type: none"> – педагогический контроль занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований – фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов) – определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (плавание) - выявление наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования 	
	ПК 2	<ul style="list-style-type: none"> – психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации – методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (плавание) – факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (плавание) – правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений 	<ul style="list-style-type: none"> – обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные – развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств – контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий – использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (плавание) – организовывать обсуждение с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных 	<ul style="list-style-type: none"> – практический опыт составления комплексов общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки – применение психологических средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации – уметь применять методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (плавание) – уметь использовать спортивное оборудование и инвентарь, 	

			<ul style="list-style-type: none"> – приемы и методы восстановления после физических нагрузок – современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе – 	<p>для вида спорта (плавание) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать уровень усвоения занимающимися теоретических знаний, проводить лекции, семинары – пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию 	<p>контрольно-измерительные приборы и средства измерений</p> <ul style="list-style-type: none"> – уметь пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – использовать приемы и методы восстановления после физических нагрузок
		ПК 3	<ul style="list-style-type: none"> – методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (плавание) – минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (плавание) – возрастную психологию – педагогику физической культуры и спорта – показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся 	<ul style="list-style-type: none"> – разъяснять правила участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования – обеспечивать индивидуальную подготовку и совершенствование занимающихся, устанавливать реалистичные соревновательные цели, основанные на прошлых достижениях занимающихся – контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период – использовать методы психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях – формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям – применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства 	<ul style="list-style-type: none"> – методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (плавание) – модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям – составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (плавание) – моделирования в тренировке условия проведения реальных соревнований по виду спорта (плавание) -проведения бесед, убеждения занимающихся, моделирования соревновательных ситуаций

		ПК 4	<ul style="list-style-type: none"> - анатомию человека - физиологию человека - методики медико-биологического и психологического тестирования - методы и техники самоконтроля спортсмена - методы организации медико-биологического контроля в спорте 	<ul style="list-style-type: none"> - давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы - разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки 	<ul style="list-style-type: none"> - проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки - обучение занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике безопасности спортивной тренировки
2.3	Тема 2.3 .Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций (плавание).	ПК 3	<ul style="list-style-type: none"> - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта - требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией - правила вида спорта - программу спортивной подготовки по виду спорта (плавание) 	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях - оценивать результаты выступления занимающихся на соревнованиях, выявлять технические и тактические ошибки - определять соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата 	<ul style="list-style-type: none"> - оформления необходимых документов для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией - составления примерные программы подготовки в соответствии с правилами вида спорта
3	Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта (плавание).	ПК 3			
3.1	Тема 3.1. Общие основы организации соревновательной деятельности.	ПК 3	<ul style="list-style-type: none"> - Всероссийскую спортивную классификацию - календарный план межрегиональных, всероссийских спортивных мероприятий - правила вида спорта (плавание) 	<ul style="list-style-type: none"> - принимать решение по отбору спортсменов в спортивную команду на основе оценки обоснованности представлений тренеров, специалистов - анализировать эффективность подготовки спортсменов спортивной команды, выявлять проблемы спортивной подготовки и оперативно их устранять - выявлять и анализировать случаи травматизма спортсменов во время тренировок 	<ul style="list-style-type: none"> - анализ данных профильной информационной системы, базы протоколов официальных соревнований для формирования базы перспективных спортсменов для зачисления в состав спортивной команды - организация процесса отбора в основной и резервный составы спортивной команды
3.2	Тема 3.2. Организация, проведение и судейство	ПК 3	<ul style="list-style-type: none"> - содержание календаря спортивных соревнований 	<ul style="list-style-type: none"> - оценивать уровень спортивных достижений спортсменов, результативность выступления 	<ul style="list-style-type: none"> - контроль справедливости судейства и исполнения

	соревнований		- положения, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по плаванию	спортивной команды на спортивном соревновании - производить анализ результатов выступления спортивной команды	апелляционных процедур - анализ эффективности выступления спортивной команды на спортивных соревнованиях
--	--------------	--	--	--	---

4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

Для оценки качества освоения программы проводится итоговая аттестация слушателей – зачет в форме тестирования.

Тестовые задания, выносимые на итоговую аттестацию

1. Принципы обучения (исключить неверный):

- 1) сознательности и активности
- 2) систематичности
- 3) эффективности
- 4) доступности
- 5) наглядности
- 6) индивидуализации

2. Средства обучения (исключить лишнее):

- 1) общеразвивающие упражнения на суше
- 2) специальные упражнения на суше
- 3) подготовительные упражнения для освоения с водой
- 4) учебные прыжки в воду
- 5) упражнения для развития выносливости
- 6) упражнения для изучения техники плавания

3. Какой вид спорта не входит в состав ФИНА (международная федерация плавания):

- 1) прыжки в воду
- 2) водное поло
- 3) парусный спорт
- 4) синхронное плавание
- 5) марафонское плавание (плавание на открытой воде)

4. Кто является 23-кратным чемпионом Олимпийских Игр по плаванию:

- 1) М. Спитц
- 2) В. Сальников
- 3) М. Фелпс
- 4) Я. Торп

5. В какой момент гребка руками в кроле на груди выполняется вдох?

- 1) в начале гребка
- 2) в середине гребка
- 3) в конце гребка
- 4) в любой момент гребка

6. В какой момент гребка руками в баттерфляе угол атаки наибольший:

- 1) в начале гребка
- 2) в середине гребка
- 3) в конце гребка
- 4) во время проноса рук над водой

7. В каких способах плавания выполняются скоростные повороты (кувырком)?

- 1) кроль на груди
- 2) брасс

- 3) кроль на спине
- 4) баттерфляй

8. Отметьте правильные утверждения о работе ног в кроле на груди:

- 1) бедро обгоняет голень и стопу
- 2) ноги движутся одновременно
- 3) движение выполняется от бедра и имеет захлестывающий характер
- 4) стопы совершают мелкие и частые движения в толще воды
- 5) ноги движутся попеременно
- 6) бедра практически неподвижны, в движении участвуют голени и стопы

9. Какие упражнения используют при обучении старту с тумбочки?

- 1) спады в воду с бортика, спады с тумбочки, прыжки ногами и т.д.
- 2) упражнения теоретического характера
- 3) скольжения, отталкивания от бортика и т.д.
- 4) выпрыгивания из воды, игры в воде

10. При полном погружении тела в воду выталкивающая сила

- 1) пропорциональна объему тела, направлена вверх, увеличивается с глубиной погружения
- 2) пропорциональна объему тела, направлена вверх, не зависит от глубины погружения
- 3) пропорциональна объему тела, направлена вниз, не зависит от глубины погружения
- 4) пропорциональна массе тела и увеличивается с глубиной погружения
- 5) определяется скоростью движения тела и направлена в противоположном направлении

11. Какой метод не относится к основным методам тренировки:

- 1) дистанционный
- 2) переменный
- 3) контрольный
- 4) разноименный
- 5) интервальный
- 6) повторный

12. Сегменты тела, где создаются основные продвигающие усилия при плавании:

- 1) предплечье
- 2) плечо
- 3) кисть
- 4) бедро
- 5) стопа
- 6) туловище

13. Отметьте обязательные требования к проведению организованных занятий плаванием:

- 1) допуск к занятиям с разрешения врача
- 2) допуск к занятиям с разрешения родителей
- 3) вход в воду по команде преподавателя
- 4) выход из воды без разрешения преподавателя
- 5) строгая дисциплина на уроке

14. К какому виду упражнений относятся упражнения на суше, повторяющие плавательные движения?

- 1) общеразвивающие
- 2) специальные

- 3) имитационные
- 4) игровые

15. Какой возраст является самым благоприятным для начала занятий плаванием:

- 1) 6-7 лет
- 2) 7-10 лет
- 3) 11-12 лет
- 4) 13-15 лет

16. Основными задачами этапа начальной подготовки являются:

- 1) Воспитание специальной силы
- 2) Овладение навыками плавания
- 3) Тактическая подготовка
- 4) Психологическая подготовка

17. На этапе начальной подготовки дети должны:

- 1) знать в совершенстве технику плавания кролем на груди и на спине
- 2) освоить как можно больше различных подготовительных упражнений.
- 3) выполнить норматив 3 разряда
- 4) выбрать специализацию спринтер /стайер

18. Исключить показатель, не являющийся компонентом нагрузки:

- 1) длина отрезка
- 2) количество повторений
- 3) способ плавания
- 4) скорость плавания
- 5) интервал отдыха

19. Основой для оптимального роста спортивных достижений на начальных этапах многолетней подготовки является:

- 1) Раннее начало спортивной тренировки в возрасте 4-6 лет с целью максимально продлить длительность начального этапа.
- 2) Длительная планомерная подготовка на основе комплексного плавания с использованием максимально широкого круга упражнений, способствующих техническому совершенствованию юных пловцов.
- 3) Быстрое увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок, ориентируясь на максимальный рост результатов
- 4) Упор на техническую подготовку в избранном виде плавания, минимизируя работу над выносливостью.

20. Определение узкой специализации пловца (способ плавания, дистанции) должно осуществляться:

- 1) В возрасте 12—13 лет, после 4—5 лет начальной и предварительной базовой подготовки.
- 2) В возрасте 10—12 лет, после 2—3 лет начальной подготовки.
- 3) В любом возрасте, как только будут выявлены существенно более высокие результаты в конкретном возрасте плавания и на конкретной дистанции.
- 4) Только после выполнения норматива КМС.

21. К современным тенденциям развития плавания относят коммерциализацию и профессионализацию спорта. Эти тенденции:

- 1) Являются негативными явлениями, нарушающими чистоту идеалов олимпизма.

- 2) Значимость данных тенденций явно преувеличена, они совершенно не влияют на рост рекордов.
- 3) Единственный заметный результат коммерциализации и профессионализации – толкают тренеров и спортсменов на использование допинга.
- 4) Возможность получать материальное вознаграждение за спортивную деятельность привела к увеличению продолжительности спортивной карьеры, усилила накал спортивной борьбы и дало мощный стимул к дальнейшему улучшению результатов.

22. К параметрам соревновательной деятельности не относится:

- 1) Время стартовой реакции.
- 2) Время (скорость) на стартовом, поворотных и финишном отрезках.
- 3) Время (скорость) на участках «чистого» плавания.
- 4) Уровень молочной кислоты в крови после завершения дистанции.

23. Частое применение в тренировке юных спортсменов очень напряженных, мощных тренирующих стимулов:

- 1) Является эффективным способом быстрого роста спортивных достижений.
- 2) Приводит к быстрой адаптации к этим средствам и к исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Дальнейшее повышение нагрузок может привести к предпатологическим, а нередко и патологическим нарушениям (переутомление, перенапряжение, перетренировка).
- 3) Целесообразно использовать для определения перспективности спортсменов.

24. Критерием мощности аэробной системы у пловцов является:

- 1) Величина максимального потребления кислорода, измеренная в специфических условиях (в бассейне).
- 2) Значение PWC170, определенное в ступенчатой работе на велоэргометре.
- 3) Предельное значение концентрации молочной кислоты в крови в тесте 7х200 м в плавании

25. Повышение мощности и емкости анаэробной лактатной системы целесообразно использовать следующие упражнения:

- 1) 5×100 м в режиме 5 мин; 8×50 м в режиме 1 мин; 12×25 м в режиме 25 с
- 2) 10×100 м в режиме 2 мин; 16×50 м в режиме 40 с; 6×200 м в режиме 3 мин
- 3) 4×50 м в режиме 5 мин; 6×25 м в режиме 1 мин; 4×12,5 м в режиме 60 с

26. Назовите основной документ, регламентирующий организацию соревнований по плаванию.

- 1) правила соревнований
- 2) разрядные нормы
- 3) положение о соревнованиях
- 4) программа соревнований

27. Во время старта судья-секундометрист должен видеть:

- 1) стартера
- 2) стартовый сигнал (слышать звук)
- 3) вспышку от светового сигнала
- 4) пловцов на всех дорожках
- 5) секундомер

28. Какие из нижеперечисленных положений не разрешаются при плавании вольным стилем:

- 1) стояние на дне бассейна
- 2) отталкивание от дна бассейна
- 3) комбинация способов плавания
- 4) плавание на спине
- 5) касание ногами стенки при повороте

29. При проведении сердечно-легочной реанимации соотношение искусственной вентиляции «рот-в рот» и нажатия на грудную клетку должна быть при (проведении СЛР одним спасателем)

- 1) 30:2 (30 надавливаний 2 вдоха)
- 2) 60: 2
- 3) 4:1
- 4) 10:2

30. Какие документы регламентируют деятельность спортивной организации

- 1) Федеральный закон о физической культуре и спорте РФ
- 2) Единый календарный план соревнований
- 3) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание»
- 4) Федеральный закон об образовании РФ

Критерии оценивания результатов тестирования

Оценка «зачтено» выставляется, если слушатель дал 50% и более правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка «не зачтено» выставляется, если слушатель дал менее 50% правильных ответов на все вопросы теста.

5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура».

К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Авторский коллектив кафедры «Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло» РУС «ГЦОЛИФК»:

Попов О.И. – д.п.н, профессор, зав. кафедрой ТиМ спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РУС «ГЦОЛИФК»

Павлова Т.Н. – к.п.н., доцент кафедры ТиМ спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РУС «ГЦОЛИФК»

Никитина С.М. - доцент кафедры ТиМ спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РУС «ГЦОЛИФК»

Чистова Н. – к.п.н., доцент кафедры ТиМ спортивного и

синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РУС «ГЦОЛИФК», зам. директора ИДО РУС «ГЦОЛИФК»

Согласовано:

Директор ИДО, к.п.н. Д.Р. Черенков _____

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в плавании» рассмотрена на заседании Межфакультетского совета РУС «ГЦОЛИФК» и рекомендована к реализации в РУС «ГЦОЛИФК» решением от «24» ноября 2022 г. протокол № 03-11-22

Председатель межфакультетского совета,
к.п.н, доцент Е.А. Павлов _____