**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Набережночелнинский государственный педагогический университет"

(ФГБОУ ВО "НГПУ")

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР
Гайфутдинов А.М.
29 04. 2020 г.

# Циклические виды спорта

## рабочая программа дисциплины (модуля)

| | |
|---|---|
| Закреплена за кафедрой | **Физической культуры и спорта** |
| Направление подготовки | **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Русский язык и Литература** |
| Квалификация | **бакалавр** |
| Форма обучения | **заочная** |
| Общая трудоемкость | **0 ЗЕТ** |

| | |
|---|---|
| Часов по учебному плану | 328 |
| в том числе: | |
| аудиторные занятия | 10 |
| самостоятельная работа | 314 |
| зачет | 4 |

Виды контроля на курсах:
зачет 1

**Распределение часов дисциплины по**

| Курс | 1 | | Итого | |
|---|---|---|---|---|
| Вид занятий | УП | РП | | |
| Практические | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Итого ауд. | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Контактная | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Сам. работа | 314 | 314 | 314 | 314 |
| Часы на контроль | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого | 328 | 328 | 328 | 328 |

Программу составил(и):
*к.п.н., доцент Ахметов А.М.*

Рабочая программа дисциплины
**Циклические виды спорта**

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 09.02.2016г. №91)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
**Физической культуры и спорта**

Протокол от 29.04.2020 г. № 9
Срок действия программы: 2020-2021 уч.г.
Зав. кафедрой Ахметов А.М.

| 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|---|
| 1.1 | Цель освоения дисциплины заключается в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности |
| 1.2 | Задачи освоения дисциплины: |
| 1.3 | сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; |
| 1.4 | понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; |
| 1.5 | знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; |
| 1.6 | формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; |
| 1.7 | овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; |
| 1.8 | приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; |
| 1.9 | приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей; |
| 1.10 | создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; |
| 1.11 | совершенствования спортивного мастерства обучающихся – спортсменов. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.Б.ДВ.01 |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** |
| 2.1.1 | Для изучения дисциплины необходимы знания, полученные обучающимися на ранее изученных предметах школьного курса: |
| 2.1.2 | Физическая культура |
| 2.1.3 | ОБЖ |
| **2.2** | **Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** |
| 2.2.1 | Информационные системы и технологии в профессиональной деятельности |
| 2.2.2 | Основы математической обработки информации |
| 2.2.3 | Противодействие терроризму и экстремизму |
| 2.2.4 | Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты |

| 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО КАЖДОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|---|---|
| **ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность** | |
| **Знать:** | |
| | влияние физиологических и социально-психологических факторов на физическое развитие и воспитание личности |
| | способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности |
| | правила и принципы подбора физической нагрузки, обеспечивающей полноценную деятельность |
| **Уметь:** | |
| | выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры |
| | выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики |
| | выполнять и подбирать комплексы упражнений гимнастики |
| **Владеть:** | |
| | простейшими приемами ведения здорового образа жизни |
| | приемами, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования |
| | технологиями здоровьесбережения |

| ОПК-6: готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся | |
|---|---|
| **Знать:** | |
| | основы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся; |
| | механизмы сохранения здоровья обучающихся и влияние факторов окружающей среды на состояние здоровья обучающихся; |
| | принципы, правила и требования безопасного поведения, защиты от опасностей обучающихся в различных видах деятельности и чрезвычайных ситуациях разного характера. |
| **Уметь:** | |
| | оценивать психическое и физическое состояние обучающихся, учитывать их индивидуальные и возрастные особенности развития в процессе воспитания и обучения. |
| | организовать учебно-воспитательный процесс с использованием здоровьесберегающих технологий, внеурочную деятельность, направленную на формирование здорового образа жизни |
| | организовать взаимодействие с детьми, подростками и взрослым населением в локальных опасных и чрезвычайных ситуациях, применять своевременные меры по ликвидации их последствий |
| **Владеть:** | |
| | методами комплексной оценки состояния здоровья |
| | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья обучающихся |
| | основными способами защиты жизни и здоровья обучающихся в различных условиях, в том числе и в условиях чрезвычайных ситуаций, навыками оказания первой медицинской помощи. |

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

| | |
|---|---|
| **3.1** | **Знать:** |
| 3.1.1 | историю развития физической культуры и спорта; |
| 3.1.2 | научно-биологические и практические основы физической культуры; |
| 3.1.3 | основные компоненты здорового образа жизни; |
| 3.1.4 | влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; |
| 3.1.5 | способы контроля и оценки функционального состояния и уровня физического развития; |
| 3.1.6 | правила соблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой |
| **3.2** | **Уметь:** |
| 3.2.1 | определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении; |
| 3.2.2 | использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; |
| 3.2.3 | применять в профессиональной деятельности опыт межличностных отношений, полученный в процессе занятий физической культурой; |
| 3.2.4 | выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; |
| 3.2.5 | выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации |
| **3.3** | **Владеть:** |
| 3.3.1 | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке); |
| 3.3.2 | опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей |

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции | Литература | Интер акт. | Примечание |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | | | |
| 1.1 | Техники бега на короткие дистанции: техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование /Пр/ | 1 | 2 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 1.2 | Выполнение специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, многоскоки /Пр/ | 1 | 2 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.3 | Техника бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределние сил на дистанции, финиширование /Ср/ | 1 | 8 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 1.4 | Развитие быстроты в беге посредством ускорений на короткие дистанции /Ср/ | 1 | 8 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 1.5 | Эстафетный бег /Ср/ | 1 | 10 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 1.6 | Техника бега на длинные дистанции /Ср/ | 1 | 10 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 1.7 | Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м /Ср/ | 1 | 10 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 1.8 | Спортивная ходьба /Ср/ | 1 | 10 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 1.9 | Скандинавская ходьба /Ср/ | 1 | 10 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 1.10 | Сдача контрольных нормативов /Пр/ | 1 | 2 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| | **Раздел 2. Плавание** | | | | | | |
| 2.1 | Техника безопасности на занятиях по плаванию /Пр/ | 1 | 2 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 2.2 | Статические и динамические упражнения. /Пр/ | 1 | 2 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 2.3 | Упражнения для освоения опорного гребка. /Ср/ | 1 | 8 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 2.4 | Круговая тренировка на развитие физических качеств /Ср/ | 1 | 8 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 2.5 | Техника старта и поворота при плавании способом «кроль на груди». /Ср/ | 1 | 10 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 2.6 | Упражнения для совершенствования техники способа плавания «кроль на груди». /Ср/ | 1 | 10 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 2.7 | Техника старта и поворота при плавании способом «кроль на спине». /Ср/ | 1 | 10 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 2.8 | Техника спортивных способов плавания «Брасс на груди» «Брасс на спине». Упражнения для совершенствования техники способа плавания «брасс» /Ср/ | 1 | 10 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 2.9 | Техника и методика обучения способов плавания («брасс на спине», «на боку»). /Ср/ | 1 | 10 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.10 | Упражнения для совершенствования техники способа плавания «кроль на спине» /Ср/ | 1 | 10 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 2.11 | Круговая тренировка на развитие физических качеств /Ср/ | 1 | 10 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 2.12 | Техника спортивных способов плавания «Брасс на груди» «Брасс на спине». Техника способа плавания «брасс». /Ср/ | 1 | 10 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 2.13 | Техника спортивных способов плавания «Брасс на груди» «Брасс на спине». Техника способа плавания «брасс». /Ср/ | 1 | 10 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 2.14 | Техника спортивного способа плавания «Баттерфляй». Ознакомление. /Ср/ | 1 | 10 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 2.15 | Прикладное плавание. /Ср/ | 1 | 10 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 2.16 | Прикладное плавание. Овладение методами оказания первой помощи пострадавшему на воде. /Ср/ | 1 | 10 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 2.17 | Упражнения для совершенствования техники способа плавания «Баттерфляй». /Ср/ | 1 | 10 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 2.18 | Приемы контрольных нормативов /Ср/ | 1 | 10 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| | **Раздел 3. Лыжные гонки** | | | | | | |
| 3.1 | Обучение техники скользящего шага /Ср/ | 1 | 8 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 3.2 | Обучение техники коньковых ходов /Ср/ | 1 | 8 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 3.3 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода /Ср/ | 1 | 8 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 3.4 | Обучение техники перехода с хода на ход /Ср/ | 1 | 8 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 3.5 | Обучение техники подъемов, спусков и торможения на лыжах /Ср/ | 1 | 12 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 3.6 | Обучение техники попеременного двухшажного хода /Ср/ | 1 | 12 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 3.7 | Обучение техники поворотов на месте /Ср/ | 1 | 12 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 3.8 | Обучение техники одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двухшажный) /Ср/ | 1 | 12 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 3.9 | Совершенствование техники одновременных ходов /Ср/ | 1 | 12 | ОК-8 ОПК-6 | Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| | Зачет | 1 | 4 | | | | |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Промежуточная аттестация
Вопросы для подготовки к зачету
1.Основные педагогические (дидактические) принципы, используемые в занятиях легкой атлетикой.
2.Педагогические основы беговых легкоатлетических видов (оздоровительные, образовательные, воспитательные).
3.Анализ техники бега на короткие дистанции.
4.Методика обучения бегу на короткие дистанции.
5.Анализ техники бега на средние дистанции.
6.Методика обучения бегу на средние дистанции.
7.Анализ техники бега на длинные дистанции.
8.Методика обучения бегу на длинные дистанции.
9.Анализ техники бега с препятствиями.
10.Методика обучения бега с препятствиями.
11.Методика обучения спортивной ходьбе.
12.Анализ техники спортивной ходьбы.
13.Тематика рефератов по лыжным гонкам
14.Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, и их характеристика.
15.Развитие лыжного спорта в дореволюционной период в России.
16.Участие советских лыжников в Олимпийских играх.
17.Развитие лыжного спорта с 1917 по 1940 год.
18.Лыжный спорт в годы Великой отечественной войны.
19.Характеристика сил действующих на лыжника.
20.Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
21.Обувь, одежда и снаряжение для лыжника-гонщика.
22.Выбор лыжного инвентаря, уход лыжами и их ремонт, подготовка к соревнованиям.
23.Общая и групповая жеребьевка по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях.
24.Виды лыжного спорта. Их характеристика.
25.Классификация соревнований по лыжным гонкам. Составление заявок на соревнование.
26.Игры на лыжах.
27.Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Переноска лыжного инвентаря.
28.Выбор и подготовка мест занятий на лыжах и материально-техническое обеспечение.
29.Методика развития выносливости у пловцов.
30.Методика развития быстроты и координационных способностей у пловцов.
31.Планирование тренировочного процесса пловцов различной квалификации в годичном цикле подготовки.
32.Структура и содержание тренировочного процесса в группах начальной подготовки (учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования) ДЮСШ.
33.Анализ соревновательной деятельности пловцов различных квалификационных групп.
34.Структура и содержание микроциклов квалификационных групп на этапах годичного цикла.
35.Методика самоконтроля пловцов.
36.Структура занятий по плаванию в I- IX классах общеобразовательной школы.
37.Методика обучения технике плавания кролем на груди начинающих пловцов.
38.Методика обучения технике плавания кролем на спине начинающих пловцов.
39.Методика обучения технике плавания технике плавания брассом начинающих пловцов.
40.Методика обучения технике плавания дельфином начинающих пловцов.
41.Круговая тренировка в подготовке пловцов.

**5.2. Темы письменных работ**

Текущий контроль успеваемости
Примерная тематика рефератов
Тематика рефератов по легкой атлетике
1. Легкоатлетические виды в системе физического воспитания и спорта.
2. Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетике.
3. Соревновательная деятельность в легкоатлетических видах.
4. История возникновения и развития легкой атлетики.
5. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.
6. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
7. Инвентарь и оборудование на занятиях легкой атлетикой.
8. Гигиена легкоатлета.
9. Интегральная подготовка легкоатлетов.
10. Значение легкой атлетики в физическом воспитании школьников.
Тематика рефератов по лыжным гонкам
1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта(- лыжные гонки; - лыжное двоеборье; - прыжки на лыжах с трамплина; - горнолыжный спорт; - биатлон; - фристайл; - сноуборд.)
2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
3. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.
4. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.
6. Классификация способов передвижения на лыжах: классические и коньковые лыжные ходы; переходы с хода на ход; способы подъемов; стойки спусков; способы торможений; способы поворотов в движении и на месте; преодоление

неровностей.
7. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
8. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.
9. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.
10. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
11. Основные дидактические принципы обучения.
12. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
13. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
14. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.
15. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.
16. Требования к разработке плана-конспекта.
17. Начальное обучение владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.
18. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
19. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
20. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
Тематика рефератов по плаванию
1.Плавание в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
2.Методика проведения занятий по плаванию с лицами старшего и пожилого возраста.
3.Методика спортивной подготовки ветеранов в спортивном плавании.
4.Оценка и определение эквивалентных результатов у ветеранов спортивного плавания.
5.Комплексный контроль за подготовленностью пловцов.
6.Этапный контроль в подготовке пловцов.
7.Текущий контроль за подготовленностью пловцов.
8.Оперативный контроль в тренировочном процессе пловцов.
9.Нормирование тренировочной нагрузки для пловцов различной квалификации.
10.Педагогический контроль за подготовленностью пловцов различной квалификации.
11.Особенности методики проведения тренировочных занятий с пловцами.
12.Динамика функционального состояния пловцов в годичном цикле тренировки.
13.Разработка тестов педагогического контроля за уровнем подготовленности пловцов различной квалификации.
15.Построение тренировочного процесса пловцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.
17.Динамика специальной работоспособности (соревновательном) периоде тренировки.
18.Скоростно-силовая подготовка пловцов.
19.Подготовка пловцов к марафонским дистанциям.

**5.3. Фонд оценочных средств**

см. Фонд оценочных средств в приложении к РПД

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л1.1 | Германов, Г. Н. | Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 258 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438887 | Москва : Издательство Юрайт, 2019 |
| Л1.2 | Жданкина, Е. Ф. | Физическая культура. Лыжная подготовка : : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун- та. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534- 10153-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/429446 | Москва: Издательство Юрайт, 2019 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л1.3 | Степанова, М.В. | Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие/ Степанова М.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017.— 137 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/71310.html | Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017 |
| **6.1.2. Дополнительная литература** | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л2.1 | Германов, Г. Н. | Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/438860 | Москва : Издательство Юрайт, 2019 |

| **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"** | |
|---|---|
| Э1 | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. - URL: http://lib.sportedu.ru/ |
| Э2 | Интернет-библиотека образовательных изданий. - URL: http://www.igHb.ru |
| Э3 | Научная электронная библиотека журналов. - URL: http://www.elibrary.ru |
| Э4 | Журнал «Теория и практика физической культуры». - URL: http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/ |
| Э5 | Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - URL: http://www.lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/ |
| Э6 | Электронный каталог библиотеки НГПУ. - URL: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus |

| **6.3. Перечень информационных технологий** | |
|---|---|
| **6.3.1 Перечень лицензионного программного обеспечения** | |
| 6.3.1.1 | Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Band T: 250-499 Node 1 year Educational Renewal License: Договор № 2020.2987 от 21.02.2020 |
| 6.3.1.2 | Desktop Education ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEdition Enterprise: Договор № 2020.13967 от 27.07. 2020 |
| 6.3.1.3 | Office 365 ProPlus Open for Students ShrdSvr ALNG Subscriptions VL OLVS NL 1Month AcademicEdition Stdnt STUUseBnft: Договор № 2020.13967 от 27.07.2020 |
| **6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем** | |
| 6.3.2.1 | Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru |
| 6.3.2.2 | Электронная библиотечная система «Юрайт» - Режим доступа: https://biblio-online.ru/ |
| 6.3.2.3 | Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/ |
| **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | |
| 7.1 | 1-130 Спортивный зал (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28). Оснащенность: шведские стенки, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, волейбольные стойки, вороты для мини-футбола, вороты для игры в ручной мяч, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные, мячи футбольные, гимнастические палки, перекладины, маты. |
| 7.2 | 1-205 Помещение для самостоятельной работы (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28). Оснащенность: специализированная мебель, компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду, учебно-наглядные пособия. |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания к практическим занятиям.

Практические занятия ориентируют преподавателя и студента на интерактивный процесс усвоения курса, где рассматриваются сложные проблемные вопросы программы, с обязательным использованием источниковедческой базы. Это связано с основной дидактической задачей практических занятий – обучению студентов анализу источников и формированием навыков работы с научной литературой. Подобный подход стимулирует самостоятельное творческое отношение к профессии и способствует подготовке к преподавательской деятельности. Происходит обучение навыкам публичной дискуссии, профессионала, ориентированного на умение не только высказывать и отстаивать личностную позицию, но и на принятие точки зрения оппонентов, поиска группового консенсуса в рассмотрении проблемы.

Целью практических занятий является закрепление, расширение и углубление знаний по темам лекций, выработка навыков публичного выступления и дискуссии, а также понимание и практическое использование положений и методов, составляющих дисциплину.

Семинар проводится по узловым и наиболее сложным вопросам (темам, разделам) учебной программы. Он может быть построен как на материале одной лекции, так и на содержании обзорной лекции, а также по определённой теме без чтения предварительной лекции. Главная и определяющая особенность любого семинара – наличие элементов дискуссии, проблемности, диалога между преподавателем и студентами и самими студентами.

При подготовке классического семинара желательно придерживаться следующего алгоритма:

а) разработка учебно-методического материала: формулировка темы, соответствующей программе и стандарту; определение дидактических, воспитывающих и формирующих целей занятия; выбор методов, приемов и средств для проведения семинара; подбор литературы для преподавателя и студентов; при необходимости проведение консультаций для студентов;

б) подготовка обучаемых и преподавателя: составление плана семинара из отдельных вопросов; предоставление студентам времени (не менее недели) дней для подготовки к семинару; предоставление рекомендаций о последовательности изучения литературы (учебники, учебные пособия, руководства и положения, конспекты лекций, статьи, справочники, информационные сборники и др.); создание набора наглядных пособий.

Практическое занятие подразумевает два виды работ: подготовку сообщения на заданную тему и участие в обсуждении проблемы, затронутой сообщением.

Для более точного понимания материала практических занятий рекомендуется перед каждым из занятий прочитать соответствующую главу в рекомендуемой литературе. Подготовку к практическим занятиям следует начинать как минимум за неделю до его начала. Прежде всего, необходимо познакомиться с темой и вопросами занятия. Обязательными компонентами подготовки к практическим занятиям являются доскональный анализ источников и прочтение научной литературы. Так же необходим поиск информации в изданиях из дополнительного списка литературы, сети Интернет, других источников. Таким образом, обучающиеся должны внимательно разобрать каждый вопрос, записав наиболее важные факты, подходы и концепции в тетрадь.

На семинар желательно являться с запасом сформулированных идей, хорошо, если они будут собственного производства; если вы собираетесь пользоваться чужими формулировками, то постарайтесь в них сориентироваться как можно лучше. Выступления должны быть по возможности компактными и в то же время вразумительными. На практических занятиях обучающиеся дают развернутые ответы на поставленные вопросы, дополняют, не повторяя уже сказанного другими. Рассмотрение каждого вопроса заканчивается подведением итогов, формулированием наиболее важных выводов, которые следует записать в тетрадь.

Подводя итоги семинара, можно использовать следующие критерии (показатели) оценки ответов: полнота и конкретность ответа; последовательность и логика изложения; связь теоретических положений с практикой; обоснованность и доказательность излагаемых положений; наличие качественных и количественных показателей; наличие иллюстраций к ответам в виде исторических фактов, примеров и пр.; уровень культуры речи; использование наглядных пособий и т.п.

В конце семинара рекомендуется дать оценку всего семинарского занятия, обратив особое внимание на следующие аспекты: качество подготовки; степень усвоения знаний; активность; положительные стороны в работе студентов; ценные и конструктивные предложения; недостатки в работе студентов; задачи и пути устранения недостатков.

Методические указания к зачету.

Зачеты, как правило, служат формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, а также проверки результатов учебных и производственных практик.

При подготовке к зачёту студент должен правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть качественно и на высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам. Зачёт призван побудить студента получить дополнительно новые знания. Во время подготовки к зачёту студенты также систематизируют знания, которые они пробрели при изучении разделов курса. Это позволяет им уяснить логическую структуру курса, объединить отдельные темы в единую систему, увидеть перспективы развития законодательства.

Самостоятельная работа по подготовке к зачёту во время сессии должна планироваться студентом, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачёт и дней, отведенных на подготовку к зачёту. При этом необходимо, чтобы последний день или часть его, был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет студенту самостоятельно перепроверить уровень усвоения материала. Важно иметь в виду, что для целей воспроизведения материала учебного курса большую вспомогательную роль может сыграть информация, которая содержится в рабочей программе курса. Тщательная подготовка к зачету и начинается с первого занятия, поскольку лишь систематический, повседневный, рационально организованный учебный труд может обеспечить успешный результат.

С вопросами, выносимыми на зачет, студент может ознакомиться заранее. При подготовке устных ответов на них необходимо последовательно восстановить в памяти материал каждой темы, каждого раздела курса. Для этой цели следует использовать конспекты лекций и первоисточников, записи, сделанные при подготовке к семинарам, а также учебную и научную литературу.

В зависимости от индивидуальных навыков и способов самостоятельной работы студент может делать краткие конспекты вариантов ответов, повторять их устно на память, составлять тезисы или планы ответов. Важно также правильно распределить время, отведенное на подготовку таким образом, чтобы имелась возможность повторить изученный материал накануне дня зачета. Не следует пренебрегать консультациями, которые организует кафедра и преподаватель по каждому предмету во время сессии и в межсессионный период. Здесь можно выяснить все непонятные толкования, незнакомые термины и формулировки, уточнить те или иные положения, сведения и идеи, организационные вопросы, связанные с порядком проведения зачета.
За отведенное на зачете время для подготовки к ответу необходимо составить примерный план (последовательную схему) ответа с включением в него всех важнейших проблем и значимых нюансов в предполагаемой логике изложения материала. При этом совершенно не обязательно подробно прописывать все содержание, поскольку это занимает лишнее время и затрудняет выделение опорных мыслей и главных идей.
При приеме зачета у лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается присутствие в аудитории лица, оказывающего обучающемуся соответствующую помощь.

При возникновении особых обстоятельств, освоение дисциплины осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.