

Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО

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

«11» марта 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ**

Санкт-Петербург, 2026

## Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	5
1.4. Планируемые результаты обучения.....	5
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	27
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	27
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	28
2.1. Календарный учебный график.....	28
2.2. Учебный план.....	29
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	31
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	41
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	49
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	57
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	59

## 1 Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Технологии спортивной подготовки в плавании», разработана с учетом требований профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный № 62203) и с учетом ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Таблица 1 – Связь дополнительной профессиональной программы повышения квалификации с профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»

Вид профессиональной деятельности	Спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых (код 05.012)
Основная цель вида профессиональной деятельности	Организация и проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов; преподавание предметной области физической культуры по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам; физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых
Группа занятий	Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту (код ОКЗ* 2358) * Общероссийский классификатор занятий

### 1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Технологии спортивной подготовки в плавании», (далее – ДПП ПК) составляют:

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

– Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 22 апреля 2025 г., регистрационный № 81928);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 января 2021 г., регистрационный № 62203);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 30 августа 2023 г. № 686н « О внесении изменений в некоторые профессиональные стандарты, утвержденные приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 сентября 2023 г., регистрационный № 75229);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 года № 886 «Об утверждении федерального государственного образовательного

стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (с изменениями);

– Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры».

## 1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель программы: совершенствование общепрофессиональных компетенций специалистов сферы физической культуры и спорта, характеризующихся:

– способностью к руководству общей физической и специальной подготовкой занимающихся;

– способностью к проведению тренировочных занятий на различных этапах подготовки;

– способностью к разработке планов тренировочных занятий по общей и специальной физической подготовке занимающихся на различных этапах подготовки;

– способностью к проведению тренировочных занятий на различных этапах подготовки;

– способностью к разработке планов тренировочных занятий по общей и специальной физической подготовке занимающихся на различных этапах подготовки;

– способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся; необходимых для выполнения следующих видов деятельности в рамках имеющейся квалификации:

– способностью к управлению соревновательной деятельностью занимающихся;

– способностью к подготовке занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивно подготовки.

Таблица 2 – Функциональная карта вида трудовой деятельности (профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»)

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
В	Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	В/01.7
		Контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	В/06.7
		Осуществление отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	В/08.7

		Организация материально-технического обеспечения спортивных сборных команд муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	В/10.7
--	--	--	--------

Цель ДПП ПК: повышение профессионального уровня специалистов по плаванию на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру-преподавателю в практической деятельности.

Задачи ДПП ПК:

1. Овладение алгоритмом разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в спортивном плавании.
2. Овладение навыками распределения физической нагрузки, оценки ресурсов физических возможностей спортсмена на основе объективных форм контроля за функциональным состоянием и физической подготовленностью спортсменов с учетом их возраста и квалификации.
3. Формирование системы научных знаний о медико-биологических аспектах физической культуры и спорта, о закономерностях процесса обучения и тренировки в плавании.
4. Овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления спортивной подготовкой, занимающихся плаванием.
5. 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.

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

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

1. Лица, имеющие высшее образование в области физической культуры и спорта или в области педагогики с направленностью «физическая культура».
2. Лица, имеющие высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

### **1.4 Планируемые результаты обучения**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Технологии спортивной подготовки в плавании» направлена на формирование общепрофессиональных компетенций:

- ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;
- ОПК-5. Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях;
- ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга;
- ОПК-9. Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся;
- ОПК-10. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику

травматизма;

- ОПК-13: Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

- ОПК--17: Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований.

Перечень общепрофессиональных компетенций определен в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886).

В результате освоения ДПП ПК слушатель должен:

**Знать:**

- содержание общероссийских и международных антидопинговых правил;
- последствия применения допинга для здоровья и карьеры спортсмена;
- теоретические основы работы с предстартовыми состояниями;
- основные закономерности и адаптации к различным физическим (мышечным) нагрузкам;

- закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных мышечных нагрузках;

- методику спортивной подготовки в избранном виде спорта, основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, требования стандартов спортивной подготовки;

- историю и эволюцию формирования теории спортивной подготовки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов в избранном виде спорта;

- систему отбора и ориентации спортсменов в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических способностей обучающихся;

- основные положения и виды планирования, структуру учебных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта

- актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, методы педагогического контроля и коррекции.

**Уметь:**

- анализировать информацию из антидопинговых организаций, статистических сборников, отчетных данных;

- объяснить, что представляет нарушение антидопинговых правил, какова ответственность спортсмена и обслуживающего персонала;

- объяснить последствия применения допинга для здоровья и спортивной карьеры;

- применять техники оперативной регуляции предстартовых состояний;

- учитывать знания физиологии спорта при планировании различных форм занятий физической культурой в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся различного возраста;

- учитывать возрастные и морфофункциональные особенности занимающихся различного пола, уровень их физической и специальной подготовленности, состояния здоровья при выборе приемов обучения и воспитания, форм занятий и методов, адекватных поставленным задачам;

- определять функциональное состояние, уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся в различные возрастные периоды;

- проводить тренировочные занятия в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки;

- ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной

тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта;

- реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;
- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;
- использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.

**Иметь практический опыт деятельности:**

- в воспитании у спортсменов моральных принципов честной спортивной конкуренции;
- в техниках регуляции предстартовых состояний;
- в навыках исследования уровня и особенностей функционального состояния занимающихся различными видами спорта;
- в навыках рационального использования учебно-лабораторного и специального оборудования, современной компьютерной техникой;
- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;
- в методиках спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, стандарта спортивной подготовки;
- в методике отбора в избранном виде спорта;
- в основных положениях и видах планирования , в структуре учебных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;
- в навыках написания необходимой документации планирования в своей профессиональной деятельности, составления учебных планов и программ конкретных занятий;
- в актуальных для избранного вида спорта технологиями управления состоянием человека, методиками педагогического контроля и коррекции.

Таблица 3 – Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее профессиональное и высшее образование в области физической культуры и спорта						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет практический опыт деятельности
Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	В/01.7	<p>Проведение со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине), с целью развития всех сторон подготовленности.</p> <p>Обучение спортсмена (спортсменов) спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата.</p> <p>Подготовка спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) на тренировочных сборах в соответствии с целью, задачами</p>	ОПК-3, ОПК-5, ОПК-10, ОПК-13	<p>Правила вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями, методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние.</p> <p>Олимпийская хартия Международного олимпийского комитета. Положения, правила и регламенты проведения международных спортивных соревнований, принятые международными федерациями по видам</p>	<p>Обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивного обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Поддерживать высокий уровень спортивной мотивации спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации,</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</p>

		<p>спортивной подготовки Контроль выполнения спортсменом (спортсменами) спортивной сборной команды подготовки.</p> <p>Контроль соблюдения спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) индивидуального и групповых планов спортивной подготовки.</p> <p>Обеспечение безопасности при проведении занятий и тренировок спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p> <p>Контроль прохождения спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) медицинских осмотров, обеспечение выполнения рекомендаций медицинских</p>		<p>спорта.</p> <p>Устав Олимпийского комитета России.</p> <p>Принципы и закономерности, обеспечивающие реализацию целей тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине), в том числе положения теории и методики физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии,</p>	<p>физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Пользоваться приборами объективного контроля, техническими средствами и устройствами, средствами измерений, разработанными для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов</p> <p>Выявлять своевременно</p>	<p>спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>– Разработка оперативных планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям</p> <p>– Руководство составлением и выполнением индивидуального плана спортивной подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)</p> <p>– Педагогический контроль</p>
--	--	---	--	---	---	--

		<p>работников.</p>	<p>спортивной морфологии, анатомо-морфологические, физиологические, психологические, гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических и психологических параметров человека, правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии со Всероссийской классификацией нормативные правовые акты, регулирующий вид спортивной деятельности. Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсменов муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). Специфика проведения</p>	<p>угрозы и степени опасности, внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.</p>	<p>занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований – Фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов) – Формирование базы результатов текущих медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – Определение уровня физической подготовленности и занимающихся, прироста специальной</p>
--	--	--------------------	--	--	--

			<p>тренировочных занятий, а также требования к безопасности в условиях занятий и соревнований спортсменов сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, Требования к экипировки спортивному инвентарю и оборудованию тренировок занятий и соревнований спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)  Технологии диагностики причин конфликтных ситуаций в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине), их профилактики и разрешения.</p>	<p>физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)  – Оценка эффективности подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся  – Выявление наиболее перспективных занимающихся</p>
--	--	--	--	--

			<p>Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта со спортсменами спортивной сборной команды на муниципальном уровне и субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Технологии педагогической диагностики и коррекции негативных состояний, снятия стрессов у спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники</p>		<p>на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования</p>
--	--	--	---	--	--

<p>Контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>	<p>В/06.7</p>	<p>Организация участия спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) в спортивных соревнованиях</p> <p>Обеспечение соблюдения антидопинговых правил и методик подготовки спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине), выполнения предписаний организаций, осуществляющих допинг-контроль</p> <p>Обеспечение психолого-методической поддержки спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) в период соревнований</p> <p>Обеспечение безопасности</p>	<p>ОПК-8, ОПК-10, ОПК-13</p>	<p>Правила вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние.</p> <p>Олимпийская хартия Международного олимпийского комитета.</p> <p>Положения, правила и регламенты проведения международных спортивных</p>	<p>Проводить методически обоснованный отбор спортсменов сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) для участия в соревнованиях.</p> <p>Обеспечивать соблюдение формальных процедур для принятия участия спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) в соревнованиях.</p> <p>Осуществлять материально-</p>	<p>– Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта</p> <p>– Теория и методика обучения базовым видам спорта (со спецификой вида 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>– Анатомия человека</p> <p>– Физиология человека</p> <p>– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>
--	---------------	---	--------------------------------------	---	--	--

		<p>спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) в течение всего периода их нахождения на спортивных соревнованиях</p> <p>Выполнение со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) анализа их собственной соревновательной практики, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной.</p>	<p>соревнований, принятые международными спортивными организациями по видам спорта.</p> <p>Устав Олимпийского комитета России.</p> <p>Принципы и закономерности, обеспечивающие реализацию целей тренировочного процесса спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине), в том числе положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека,</p>	<p>техническое и финансовое обеспечение спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) для принятия участия спортивной сборной команды в соревнованиях.</p> <p>Применять апелляционные процедуры при несправедливом суде. Пыльшить спортивную мотивацию и волю к победе спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-</p>	<p>– Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</p> <p>– 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</p> <p>– Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (группе)</p>
--	--	---	---	--	---

			<p>спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические, гендерные особенности детей и взрослых, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности.</p> <p>Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсменов спортивной сборной команды</p>	<p>спортивных обществ (по виду спорта спортивной дисциплине) участников соревнований. Пользоваться приборами объективного контроля, техническими средствами и устройствами, средствами измерений, разработанными для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и</p>	<p>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 этапе (этапе спортивной специализации)</p>
--	--	--	---	---	---

			<p>муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p> <p>Психологические особенности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) с учетом возраста).</p> <p>Специфика проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию тренировочных занятий и соревнований спортсменов</p>	<p>средствами связи.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений</li> <li>– Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– Приемы и методы восстановления после физических нагрузок</li> <li>– Современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической,</li> </ul>
--	--	--	---	--------------------------	---

			<p>спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p> <p>Технологии диагностики причин конфликтных ситуаций в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине), их профилактики и разрешения</p> <p>Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Технологии педагогической диагностики и коррекции негативных состояний,</p>		<p>психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке</li> <li>– Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Основы организации первой помощи</li> <li>– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта</li> </ul>
--	--	--	--	--	--

				снятия стрессов у спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.		
Осуществление отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	В/08.7	Анализ спортивных результатов, достигнутых спортсменами, проходящими подготовку по программам этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства Организация или посещение региональных тренировочных сборов, посещение спортивных соревнований, отдельных физкультурно-спортивных и образовательных организаций с целью выявления перспективных спортсменов для зачисления в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-	ОПК-5, ОПК-9 ОПК-13, ОПК-17	Правила вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями, методы предотвращения	Проводить методически обоснованный отбор в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). Проводить собеседование, оценивать психологический настрой кандидата на зачисление в резерв сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-	– 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

		<p>спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p> <p>Контроль отсутствия медицинских противопоказаний перспективных спортсменов для зачисления в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Организация контрольных мероприятий для подтверждения кандидатами для зачисления в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) контрольных нормативов по виду подготовки.</p> <p>Принятие решения о зачислении спортсмена в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Учет и составление отчетности по составу и наполнению</p>		<p>противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние. Олимпийская хартия Международного олимпийского комитета. Положения, правила и регламенты проведения международных спортивных соревнований, принятые международными организациями по видам спорта. Устав Олимпийского комитета России. Принципы и закономерности обеспечивающие реализацию целей тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине), в том числе положения по теории и</p>	<p>спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). Выявлять уровень подготовки, потенциал, психофизические и волевые качества кандидата на зачисление в резерв сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). Применять методы оценки достигнутых результатов спортсменом – кандидатом на зачисление в резерв сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). Пользоваться приборами объективного контроля, техническими</p>	<p>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 – Показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся – Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта (группе</p>
--	--	---	--	--	---	--

		<p>резерва спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Анализ информации о спортсменах, включенных в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине), для принятия решения о переводе в основной состав спортивной сборной команды.</p>		<p>методики физической культуре, теории спорта, педагогике физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовых видов спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические, гендерные особенности детей и взрослых, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта методика контроля и оценки</p>	<p>средствами и устройствами, средствами измерений, разработанных для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакции спортсменов на тренировочные соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, учета адаптационных перестроек функций организма. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи, в том числе текстовыми редакторами, электронными таблицами, средствами подготовки презентаций, электронной почтой.</p>	<p>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-коммуникационным и технологиями и средствами связи</p> <p>– Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных</p>
--	--	---	--	--	---	---

			<p>антропометрических, физиологических психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией, нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности.</p> <p>Порядок составления и ведения отчетной документации спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p> <p>Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам проходящим спортивную подготовку, кандидатам на зачисление в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации,</p>		<p>программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией</p> <p>– Этические нормы в области спорта</p>
--	--	--	--	--	--

				<p>физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p> <p>Содержание и соотношение объема тренировочного процесса по видам подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства (по виду спорта, спортивной дисциплине). Актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности достигнутыми спортсменами (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p> <p>Нормативные правовые акты, регламентирующие работу со служебной документацией.</p> <p>Основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами.</p>		
Организация материально-технического обеспечения	В/10.7	Разработка и представление на утверждение в установленном порядке планов обеспечения спортивных сборных команд	ОПК-5, ОПК-9 ОПК-13, ОПК-17	Правила вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и	Организовывать разработку планов материально-технического	– Проведение теоретических занятий с занимающимися

<p>спортивных сборных команд муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) инвентарем, оборудованием, спортивной базой. Разработка рекомендаций по внедрению новых образцов материального оснащения в подготовку спортивных сборных команд муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p>		<p>муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) инвентарем, оборудованием, спортивной базой. Разработка рекомендаций по внедрению новых образцов материального оснащения в подготовку спортивных сборных команд муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p>		<p>званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние. Олимпийская хартия Международного олимпийского комитета. Положения, правила и регламенты проведения международных спортивных соревнований, принятые международными организациями по видам спорта. Устав Олимпийского комитета России. Принципы и закономерности</p>	<p>обеспечения спортивных сборных команд муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). Оценить и обосновать сравнительные преимущества и недостатки новых образцов материального оснащения для спортивных сборных команд муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). Пользоваться информационно-коммуникативными технологиями и средствами связи.</p>	<p>по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки – 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</p>
---	--	---	--	--	---	--

			<p>обеспечивающие реализацию целей тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине), в том числе положения по теории и методике физической культуре, теории спорта, педагогике физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методике избранного вида спорта, теории и методике обучения базовых видов спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной</p>	<p>прохождении допинг-контроля – Организация участия занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки – Контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами</p>
--	--	--	--	---

				<p>деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические, гендерные особенности детей и взрослых, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта методика контроля и оценки антропометрических, физиологических психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией, нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности.</p> <p>Требования к материальному оснащению спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				дисциплине). Нормативы обеспечения спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно- спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).		
--	--	--	--	--	--	--

## **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость ДПП ПК составляет 108 часов, из них аудиторных – 72 часа.

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

## **1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения**

После освоения слушателем ДПП ПК и успешного прохождения итоговой аттестации ему выдается удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «УралГУФК» образца.

Слушателю, не прошедшему итоговой аттестации или получившему на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также слушателю, освоившему часть ДПП ПК и (или) отчисленному из числа слушателей, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно установленному ФГБОУ ВО «УралГУФК».

## **1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

### **1.7.1 Организация образовательной деятельности по программе:**

Основной учебный процесс осуществляется в учебной группе. Все учебные занятия проходят в соответствии с разработанным учебным планом и календарным графиком. В процессе реализации ДПП ПК используются инновационные образовательные технологии в виде активных и интерактивных форм обучения с применением аппаратно-программного инструментария и информационно-телекоммуникационных сетей.

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

– лекции (предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов);

– практические/семинарские занятия (проводятся для освоения представленных в программе концепций, комплексов и техник, развития и закрепления навыков их применения в физкультурно-оздоровительной деятельности. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой и (или) индивидуальной работы);

– самостоятельная работа слушателя. В помощь для самостоятельной работы слушателям предлагаются электронные материалы для подготовки к занятиям, размещенные в электронной информационно-образовательной среде университета.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

– технология работы в малых группах;

– анализ учебных и практических ситуаций;

– технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;

– личностно-ориентированный подход.

### **1.7.2 Кадровые условия реализации программы**

Реализация ДПП ПК обеспечена научно-педагогическими кадрами, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора, имеющих базовое образование соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающихся научной и научно-методической деятельностью.

Доля научно-педагогических работников, имеющих образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, в общем числе научно-педагогических работников, реализующих программу, составляет не менее 70 процентов.

Доля научно-педагогических работников, имеющих ученую степень и ученое звание в общем числе научно-педагогических работников, реализующих программу, составляет не менее 70 процентов.

### **1.7.3 Учебно-методическое, информационное обеспечение программы**

Учебно-методическое, информационное обеспечение ДПП ПК включает в себя полный доступ к библиотечному фонду ФГБОУ ВО «УралГУФК».

### **1.7.4 Материально-техническое обеспечение программы**

Материально-техническое обеспечение программы включает в себя мультимедийное оборудование, в том числе компьютер (ноутбук) с операционной системой Windows, установленным пакетом офисных программ, видео- и аудиопроигрывателей, воспроизводящих следующие форматы: mov, avi, MPEG-4, MPEG-2, DVD, MKV, WMA, WMV, MP3, OGG и др., проектор, колонки.

Перечень программного обеспечения:

MS Windows Server 2008 R2 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

MS Windows 7 – OEM – программное обеспечение, поставляемое с оборудованием MS Windows 8 MSDN AA — подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

Антивирус Касперского – Free – свободно распространяемое.

Mageia 5 – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Xubuntu 20.04 – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Графический редактор Gimp – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Okular – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

MS Office 2007 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

MS Office 2010 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

MS Office 2013 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

Abbyy FineReader – Corporate Edition – корпоративная лицензия.

LibreOffice.org GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Архиватор 7-zip – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

## **2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

### **2.1 Календарный учебный график**

Таблица 4 – Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Самостоятельная работа	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная, с применением ДОТ	6-8	2-4	5-6	3 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденного проректором по образованию и внешним связям ФГБОУ ВО «УралГУФК».

### **2.2 Учебный план**

**У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н**  
**дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**  
**«Технологии спортивной подготовки в плавании»**

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные занятия:			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
<b>1</b>	<b>Общая характеристика плавания как вида спорта</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Устный опрос</b>
1.1	Плавание в современной системе физического воспитания	4	2	2	-	-	
1.2	Материально-техническое обеспечение вида спорта (плавание). Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне	4	2	2	-	2	
<b>2</b>	<b>Характеристика системы подготовки пловцов</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>Устный опрос</b>
2.1	Педагогические модели техники спортивных способов плавания	6	4	4	-	2	
2.2	Методика обучения и совершенствования техники плавания	6	4	2	2	2	
2.3	Физическая подготовка пловцов	8	6	4	2	2	
2.4	Психологическая и тактическая подготовка пловцов	6	4	4	-	2	
2.5	Специализированные восприятия в спортивном плавании	4	4	4	-	-	
<b>3</b>	<b>Основные средства и методы тренировки пловцов</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>Устный опрос</b>
3.1	Эволюция методики тренировки в плавании и основные направления ее развития	4	2	2	-	2	
3.2	Средства и методы спортивной тренировки в плавании	10	4	4	-	6	

<b>4</b>	<b>Управление спортивной тренировкой пловцов</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>Устный опрос</b>
4.1	Характеристика системы управления юных пловцов	4	2	2	-	2	
4.2	Планирование годичной подготовки юных пловцов	6	4	2	2	2	
4.3	Планирование мезоциклов и микроциклов в плавании	8	6	2	4	2	
4.4	Построение учебно-тренировочных занятий в спортивном плавании	6	6	2	4	-	
4.5	Модельные характеристики подготовленности пловцов высокой квалификации	4	4	4	-	-	
<b>5</b>	<b>Спортивная тренировка в различных возрастных группах по плаванию</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>Устный опрос</b>
5.1	Построение спортивной тренировки по плаванию в группах начальной подготовки	4	2	2	-	2	
5.2	Спортивная тренировка пловцов высокого класса	4	2	2	-	2	
5.3	Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов	10	8	8	-	2	
5.4	Система антидопинговых мероприятий в спортивном плавании	4	4	4	-	-	
5.5	Современные направления развития теории спорта	4	4	4	-	-	
<b>6</b>	<b>Соревновательная деятельности и система соревнований в виде спорта</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>Устный опрос</b>
6.1	Общие основы организации соревновательной деятельности	2	2	2	-	-	
6.2	Организация, проведение и судейство соревнований	4	2	2	-	2	
<b>7</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>Зачет</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>72</b>	<b>58</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	

## 2.3 Рабочие программы учебных разделов

### Раздел 1 Общая характеристика плавания как вида спорта (6 часов)

#### Тема 1.1 Плавание в современной системе физического воспитания (2 часа)

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. Федерация 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.

Данные о развитии плавания в стране за истекший год. Изменения в технике, тактике, обучении и тренировке. Нововведения в правила соревнований и методике судейства. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.

#### Тема 1.2 Материально-техническое обеспечение вида спорта (плавание). Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне (4 часа).

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.

#### Практические занятия по разделу ДПП ПК

Практические занятия разделом не предусмотрены.

#### Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Таблица 5 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.2	Материально-техническое обеспечение вида спорта (плавание). Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне	2

#### Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Текущий контроль сформированности компетенций осуществляется путем устного опроса слушателей.

#### Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

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

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник; под ред. А. А. Литвинова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 268 с.

3. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для вузов / под ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Юрайт, 2020. – 304 с.

Дополнительная литература:

1. Иванов, В. В. Теория и методика спортивной подготовки водных видов спорта / В. В. Иванов. – Москва : Физкультура и спорт, 2022. – 312 с.

2. Козлов, А. В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению

49.03.01 «Физическая культура» / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. – 131 с.

3. Котляров, А. Д. Спортивное и прикладное плавание (основы техники и методика обучения): учеб. пособие / А. Д. Котляров. – 2-е изд., доп. и перераб. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 76 с.

4. Масалова, О. Ю. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / О. Ю. Масалова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 572 с.

5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – Москва : Издательство «Спорт», 2019. – 344 с.

6. Плавание. Кроль на груди: учебное пособие / Сост. М. В. Зуева. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2020. – 86 с.

7. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с.

8. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебное пособие / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2007. – 584 с.

9. Чертов, Н. В. Электронный учебник плавание. Режим доступа – [Чертов Н. В. Плавание \(sfedu.ru\)](http://sfedu.ru) (Дата доступа 24.03.2024г.).

Другие информационные ресурсы:

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>

7. <http://elibrary.uralgufk.ac.ru/> электронный каталог УралГУФК

## **Раздел 2 Характеристика системы подготовки пловцов (30 часов)**

### **Тема 2.1 Педагогические модели техники спортивных способов плавания (6 часов)**

Понятие о технике плавания и ее вариативности. Общие требования к рациональным вариантам техники плавания. Основные характеристики движений пловца. Фазовая структура движений пловца. Педагогические модели техники плавания, стартов, поворотов (по Л. П. Макаренко) способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Основные положения модели техники плавания по Р. Хальяндю.

### **Тема 2.2 Методика обучения и совершенствования техники плавания (6 часов)**

Эволюция методики обучения плаванию. Методы обучения и методическая последовательность обучения способам плавания. Факторы, обуславливающие эффективность обучения. Выбор и последовательность изучения спортивных способов плавания. Игры и развлечения на воде. Обучение спортивным способам плавания. Обучение стартам и поворотам. Планирование технической подготовки на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. Оценка техники в виде спорта. Нормативы технической подготовки и контрольные тестирования. Типичные ошибки в технике по способам плавания. Средства и методы исправления ошибок в технике на разных этапах спортивной подготовки.

### **Тема 2.3 Физическая подготовка пловцов (8 часов)**

Виды и структура гибкости. Средства, применяемые для развития гибкости. Характеристика обще-подготовительных, вспомогательных и специально подготовительных упражнений. Классификация средств для развития гибкости. Основные положения методики развития гибкости. Характеристика различных методов повышения подвижности в суставах.

Понятие о силовых способностях и формах проявления силы. Характеристика средств силовой подготовки и режимов выполнения упражнений силовой направленности. Методика совершенствования силовых возможностей пловца. Особенности использования тренажёров в процессе силовой подготовки пловцов.

Особенности проявления скоростных способностей. Средства, используемые в процессе скоростной подготовки пловцов. Методы, используемые в процессе скоростной подготовки пловцов. Продолжительность работы и интервалов отдыха при развитии скоростных способностей. Возрастное дифференцирование средств повышения скоростных способностей. Дополнительные средства развития скоростных способностей и нетрадиционные методы повышения скоростных качеств пловца. Краткая характеристика методов оценки скоростных способностей

Понятие о выносливости. Виды выносливости. Биологические основы специальной выносливости. Соотношение общей и специальной тренировки. Характеристика видов энергетической производительности. Биологические основы анаэробной производительности. Аэробная производительность. Порог анаэробного обмена (ПАНО). Дозировка нагрузки при тренировке анаэробных и аэробных возможностей.

#### **Тема 2.4 Психологическая и тактическая подготовка пловцов (6 часов)**

Понятие и содержание тактической подготовки в спортивном плавании. Компоненты тактической подготовки и способы их реализации. Прогнозирование рациональной тактики спортсмена. Выбор спортивной тактики в соревнованиях. Основная направленность тактической деятельности пловца. Тактическое мышление в плавании.

Понятие о психологической подготовке. Классификация средств психологической подготовки. Характеристика методов психологической подготовки. Методы гетерорегуляции. Методы ауторегуляции. Психологическая характеристика спортивных соревнований как деятельности в экстремальных условиях. Психологическая характеристика соревнования в спорте. Методы преодоления экстремальных условий. Методические условия подготовки пловцов к успешному преодолению экстремальных ситуаций во время выступления на соревновании.

#### **Тема 2.5 Специализированные восприятия в спортивном плавании (4 часа)**

Общее понятие о координационных способностях. Классификация координационных способностей. Характеристика координационных способностей пловцов и методика их совершенствования. Понятие о специализированных восприятиях. Методика определения специализированных восприятий. Методика совершенствования специализированных восприятий. Возрастные особенности формирования специализированных восприятий.

#### **Практические занятия по разделу ДПП ПК**

Таблица 6 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.2	Типичные ошибки в технике по способам плавания. Средства и методы исправления ошибок в технике на разных этапах спортивной подготовки.	2
2.3	Дозировка нагрузки при тренировке анаэробных и аэробных возможностей	2

#### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Таблица 7 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Педагогические модели техники спортивных способов плавания	2
2.2	Методика обучения и совершенствования техники плавания	2

2.3	Физическая подготовка пловцов	2
2.4	Психологическая и тактическая подготовка пловцов	2

### Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Текущий контроль сформированности компетенций осуществляется путем устного опроса слушателей.

### Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

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

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник; под ред. А. А. Литвинова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 268 с.

3. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для вузов / под ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Юрайт, 2020. – 304 с.

Дополнительная литература:

1. Иванов, В. В. Теория и методика спортивной подготовки водных видов спорта / В. В. Иванов. – Москва : Физкультура и спорт, 2022. – 312 с.

2. Козлов, А. В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. – 131 с.

3. Котляров, А. Д. Спортивное и прикладное плавание (основы техники и методика обучения): учеб. пособие / А. Д. Котляров. – 2-е изд., доп. и перераб. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 76 с.

4. Масалова, О. Ю. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / О. Ю. Масалова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 572 с.

5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – Москва : Издательство «Спорт», 2019. – 344 с.

6. Плавание. Кроль на груди: учебное пособие / Сост. М. В. Зуева. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2020. – 86 с.

7. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с.

8. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебное пособие / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2007. – 584 с.

9. Спортивное плавание : путь к успеху. Кн. 1. / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2012. – 480 с. : ил.

10. Спортивное плавание : путь к успеху. Кн. 2. / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2012. – 544 с. : ил.

11. Чертов, Н. В. Электронный учебник плавание. Режим доступа – [Чертов Н. В. Плавание \(sfedu.ru\)](http://sfedu.ru) (Дата доступа 24.03.2024г.).

Другие информационные ресурсы:

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>

7. <http://elibrary.uralgufk.ac.ru/> / электронный каталог УралГУФК

### **Раздел 3 Основные средства и методы тренировки пловцов (14 часов)**

#### **Тема 3.1 Эволюция методики тренировки в плавании и основные направления ее развития (6 часов)**

История развития методики тренировки в плавании. Характеристика современного этапа развития методики тренировки в плавании. Основные направления дальнейшей интенсификации тренировочного процесса.

#### **Тема 3.2 Средства и методы спортивной тренировки в плавании (8 часов)**

Характеристика основных понятий (тренировка, подготовка, тренированность, подготовленность). Структура спортивной подготовки. Понятие о средствах и методах, характеристика основных тренировочных средств. Тренировочная нагрузка и её компоненты. Специфические принципы спортивной тренировки.

#### **Практические занятия по разделу ДПП ПК.**

Практические занятия разделом не предусмотрены.

#### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Таблица 8 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Эволюция методики тренировки в плавании и основные направления ее развития	2
3.2	Средства и методы спортивной тренировки в плавании	6

#### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Текущий контроль сформированности компетенций осуществляется путем устного опроса слушателей.

#### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная литература:

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

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник; под ред. А. А. Литвинова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 268 с.

3. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для вузов / под ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Юрайт, 2020. – 304 с.

Дополнительная литература:

1. Иванов, В. В. Теория и методика спортивной подготовки водных видов спорта / В. В. Иванов. – Москва : Физкультура и спорт, 2022. – 312 с.

2. Козлов, А. В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. – 131 с.

3. Котляров, А. Д. Спортивное и прикладное плавание (основы техники и методика обучения): учеб. пособие / А. Д. Котляров. – 2-е изд., доп. и перераб. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 76 с.

4. Масалова, О. Ю. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / О. Ю. Масалова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 572 с.

5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – Москва : Издательство «Спорт», 2019. – 344 с.

6. Плавание. Кроль на груди: учебное пособие / Сост. М. В. Зуева. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2020. – 86 с.

7. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с.
8. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебное пособие / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2007. – 584 с.
9. Спортивное плавание : путь к успеху. Кн. 1. / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2012. – 480 с. : ил.
10. Спортивное плавание : путь к успеху. Кн. 2. / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2012. – 544 с. : ил.
11. Чертов, Н. В. Электронный учебник плавание. Режим доступа – [Чертов Н. В. Плавание \(sfedu.ru\)](http://sfedu.ru) (Дата доступа 24.03.2024г.).

Другие информационные ресурсы:

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>
7. <http://elibrary.uralgufk.ac.ru/> электронный каталог УралГУФК

#### **Раздел 4 Управление спортивной тренировкой пловцов (28 часов)**

##### **Тема 4.1 Характеристика системы управления юных пловцов (4 часа)**

Теоретико-методические положения системы подготовки юных спортсменов. Общая характеристика системы управления подготовкой юных спортсменов. Проблемы в управлении подготовкой юных спортсменов. Положения программно-целевого метода планирования. Общая схема управления процессом спортивной тренировки. Характеристика соразмерности развития основных физических качеств у пловцов.

##### **Тема 4.2 Планирование годичной подготовки юных пловцов (6 часов)**

Планирование спортивной тренировки в течение года. Планирование подготовительного периода. Планирование соревновательного периода. Планирование переходного периода. Особенности тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

##### **Тема 4.3 Планирование мезоциклов и микроциклов в плавании (8 часов)**

Характеристика мезоциклов в плавании. Сочетание и нагрузка микроциклов в мезоциклах. Особенности построения мезоциклов в тренировке женщин в спортивном плавании. Типы микроциклов. Основы планирования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание занятий в микроцикле с различными по величине и направленности нагрузками. Структура тренировочных микроциклов в зависимости от периода подготовки. Структура тренировочных микроциклов в зависимости от числа занятий в течение дня.

##### **Тема 4.4 Построение учебно-тренировочных занятий в спортивном плавании (6 часов)**

Характеристика частей занятий. Классификация занятий в спортивном плавании. Характеристика занятий в зависимости от поставленных задач. Характеристика занятий по педагогической направленности. Характеристика занятий по величине нагрузки. Внешние критерии утомления после занятий различной величины нагрузки. Характеристика зон интенсивности.

##### **Тема 4.5 Модельные характеристики подготовленности пловцов высокой квалификации. (4 часа)**

Модельные характеристики функциональной подготовленности. Особенности моделирования подготовленности в зависимости от квалификации и индивидуальных качеств пловца. Особенности телосложения и физической подготовленности, лимитирующие спортивные достижения в плавании. Особенности телосложения и физической подготовленности, лимитирующие спортивные достижения в плавании

**Практические занятия по разделу ДПП ПК**

Таблица 9 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
4.2	Планирование спортивной тренировки в течение года	2
4.3	Основы планирования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.	2
	Сочетание занятий в микроцикле с различными по величине и направленности нагрузками	2
4.4	Характеристика занятий по величине нагрузки	2
	Характеристика зон интенсивности	2

**Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Таблица 10 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
4.1	Характеристика системы управления юных пловцов	2
4.2	Планирование годичной подготовки юных пловцов	2
4.3	Планирование мезоциклов и микроциклов в плавании	2

**Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Текущий контроль сформированности компетенций осуществляется путем устного опроса слушателей.

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная литература:

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

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник; под ред. А. А. Литвинова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 268 с.

3. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для вузов / под ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Юрайт, 2020. – 304 с.

Дополнительная литература:

1. Иванов, В. В. Теория и методика спортивной подготовки водных видов спорта / В. В. Иванов. – Москва : Физкультура и спорт, 2022. – 312 с.

2. Козлов, А. В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. – 131 с.

3. Котляров, А. Д. Спортивное и прикладное плавание (основы техники и методика обучения): учеб. пособие / А. Д. Котляров. – 2-е изд., доп. и перераб. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 76 с.

4. Масалова, О. Ю. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / О. Ю. Масалова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 572 с.

5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – Москва : Издательство «Спорт», 2019. – 344 с.

6. Плавание. Кроль на груди: учебное пособие / Сост. М. В. Зуева. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2020. – 86 с.

7. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с.

8. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебное пособие / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2007. – 584 с.

9. Спортивное плавание : путь к успеху. Кн. 1. / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2012. – 480 с. : ил.

10. Спортивное плавание : путь к успеху. Кн. 2. / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2012. – 544 с. : ил.

11. Чертов, Н. В. Электронный учебник плавание. Режим доступа – [Чертов Н. В. Плавание \(sfedu.ru\)](http://sfedu.ru) (Дата доступа 24.03.2024г.).

Другие информационные ресурсы:

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>

7. <http://elibrary.uralgufk.ac.ru/> электронный каталог УралГУФК

## **Раздел 5 Спортивная тренировка в различных возрастных группах по плаванию (22 часа)**

### **Тема 5.1 Построение спортивной тренировки по плаванию в группах начальной подготовки (4 часа)**

Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки. Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов от 8 до 17 лет. Общая и специальная физическая подготовка, развитие физических качеств на этапе начальной подготовки. Техническая подготовка на начальном этапе. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки. Система спортивного отбора и контроля.

### **Тема 5.2 Спортивная тренировка пловцов высокого класса (4 часа)**

Этапы многолетней подготовки пловцов. Характеристика этапов: начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, высших достижений и сохранения достижений. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней подготовки. Основные направления интенсификации тренировочного процесса пловцов.

### **Тема 5.3 Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов (8 часов)**

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 метода электростимуляции. Лазерная стимуляция в подготовке квалифицированных спортсменов.

### **Тема 5.4 Система антидопинговых мероприятий в спортивном плавании (4 часа)**

Допинг, как главная угроза развития современного спорта. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, общероссийские антидопинговые правила. Запрещенные субстанции и методы. Последствия использования допинга. Правила проведения допинг-контроля спортсмена. Биологический паспорт спортсмена. Процедура допинг-контроля. Правила подачи

апелляций по поводу нарушения антидопинговых правил и применяемых санкций.

### **Тема 5.5 Современные направления развития теории спорта (4 часа)**

Современные представления о спортивной тренировке. Краткая характеристика особенностей деятельности спортсменов. Цели и задачи спортивной тренировки. Современные принципы тренировки.

Биологические и педагогические принципы спортивной тренировки. Значение круглогодичной подготовки спортсменов. Спортивная форма и цикличность тренировки, понятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Структура многолетней тренировки.

#### **Практические занятия по разделу ДПП ПК**

Практические занятия разделом не предусмотрены.

#### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Таблица 11 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
5.1	Построение спортивной тренировки по плаванию в группах начальной подготовки	2
5.2	Спортивная тренировка пловцов высокого класса	2
5.3	Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов	2

#### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Текущий контроль сформированности компетенций осуществляется путем устного опроса слушателей.

#### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная литература:

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

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник; под ред. А. А. Литвинова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 268 с.

3. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для вузов / под ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Юрайт, 2020. – 304 с.

Дополнительная литература:

1. Иванов, В. В. Теория и методика спортивной подготовки водных видов спорта / В. В. Иванов. – Москва : Физкультура и спорт, 2022. – 312 с.

2. Козлов, А. В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. – 131 с.

3. Котляров, А. Д. Спортивное и прикладное плавание (основы техники и методика обучения): учеб. пособие / А. Д. Котляров. – 2-е изд., доп. и перераб. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 76 с.

4. Масалова, О. Ю. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / О. Ю. Масалова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 572 с.

5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – Москва : Издательство «Спорт», 2019. – 344 с.

6. Плавание. Кроль на груди: учебное пособие / Сост. М. В. Зуева. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2020. – 86 с.

7. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с.
8. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебное пособие / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2007. – 584 с.
9. Спортивное плавание : путь к успеху. Кн. 1. / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2012. – 480 с. : ил.
10. Спортивное плавание : путь к успеху. Кн. 2. / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2012. – 544 с. : ил.
11. Чертов, Н. В. Электронный учебник плавание. Режим доступа – [Чертов Н. В. Плавание \(sfedu.ru\)](http://sfedu.ru) (Дата доступа 24.03.2024г.).

Другие информационные ресурсы:

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>
7. <http://elibrary.uralgufk.ac.ru/> электронный каталог УралГУФК

## **Раздел 6 Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта (6 часов)**

### **Тема 6.1 Общие основы организации соревновательной деятельности (2 часа)**

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 6.2 Организация, проведение и судейство соревнований (4 часа)**

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.

### **Практические занятия по разделу ДПП ПК**

Практические занятия разделом не предусмотрены.

### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Таблица 12 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
6.2	Организация, проведение и судейство соревнований	2

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Текущий контроль сформированности компетенций осуществляется путем устного опроса слушателей.

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная литература:

1. Золотов, В. Н. Организация и судейство соревнований по спортивному плаванию : учебное пособие / Золотов В. Н. Зиннатнурова А. А., Золотова Е. А. - Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2019. - 76 с.

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

3. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для вузов / под ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Юрайт, 2020. – 304 с.

Дополнительная литература:

1. Зуев, В. Н. Спортивный арбитр : учеб. пособие / В.Н. Зуев. – М. : Сов. спорт, 2004 . – 381с.

2. Иванов, В. В. Теория и методика спортивной подготовки водных видов спорта / В. В. Иванов. – Москва : Физкультура и спорт, 2022. – 312 с.

3. Коричко, А. В. Организация и судейство соревнований в спортивном плавании : Учебное пособие / А. В. Коричко, А. В. Кислюк. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2008. – 100 с.

4. Мясникова, Т. И. Судейство соревнований по плаванию : учеб. пособие / Т. И. Мясникова ; М-во науки и высш. образования РФ. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2021. – 172 с.

5. Плавание. Кроль на груди: учебное пособие / Сост. М. В. Зуева. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2020. – 86 с.

6. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с.

7. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебное пособие / В. Н Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2007. – 584 с.

8. Спортивное плавание : путь к успеху. Кн. 1. / В. Н Платонов. – Москва : Советский спорт, 2012. – 480 с. : ил.

9. Спортивное плавание : путь к успеху. Кн. 2. / В. Н Платонов. – Москва : Советский спорт, 2012. – 544 с. : ил.

10. Чертов, Н. В. Электронный учебник плавание. Режим доступа – [Чертов Н. В. Плавание \(sfedu.ru\)](http://sfedu.ru) (Дата доступа 24.03.2024г.).

Другие информационные ресурсы:

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>

7. <http://elibrary.uralgufk.ac.ru/> электронный каталог УралГУФК

### **3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Таблица 13 – Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Имеет опыт практической деятельности
<b>1 Общая характеристика плавания как вида спорта</b>					
1.1	Плавание в современной системе физического воспитания	ОПК-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- систему физического воспитания в России;</li> <li>- предмет плавание как учебную дисциплину в ВУЗах, плавание - как вид спорта, вид физической деятельности;</li> <li>- значимость плавания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оперировать полученными знаниями о плавании в системе физического воспитания</li> <li>- применять знания в процессе бесед, лекций, наставлений в общении с обучающимися</li> </ul>	Способностью воспитания у пловцов знаний в области физического воспитания в России
1.2	Материально-техническое обеспечение вида спорта (плавание). Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне	ОПК-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила использования спортивного оборудования и инвентаря</li> <li>- правила техники безопасности при выполнении упражнений</li> <li>- общие и специальные санитарно-гигиенические требования,</li> <li>- основы организации первой помощи при утоплении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать спортивное оборудование</li> <li>- разъяснять правила техники безопасности</li> <li>- предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий в бассейне</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение безопасного выполнения занимающимися упражнений</li> </ul>
<b>2 Характеристика системы подготовки пловцов</b>					
2.1	Педагогические модели техники спортивных способов плавания	ОПК-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику спортивных способов плавания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать приемы и способы рациональной техники</li> <li>- использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочных занятий по плаванию</li> </ul>

				спортивной подготовки	
2.2	Методика обучения и совершенствования техники плавания	ОПК-3 ОПК-9 ОПК-10	- методику обучения технике спортивных способов плавания	- демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при обучении плаванию и совершенствовании техники - формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением	- отчет по проведенному тренировочному занятию по плаванию
2.3	Физическая подготовка пловцов	ОПК-3, ОПК-5, ОПК-9 ОПК-10	- методику развития силовых способностей, повышения подвижности в суставах, развития общей и специальной выносливости, скоростных способностей	- использовать методы и приемы развития и совершенствования физических качеств	- технологией развития и совершенствования физических качеств в спортивном плавании
2.4	Психологическая и тактическая подготовка пловцов	ОПК-3, ОПК-5, ОПК-9	- теоретические основы работы с предстартовыми состояниями, структуру самооценки, методами тактической борьбы в спортивном плавании	- применять техники оперативной регуляции оперативных состояний, диагностировать уровень самооценки пловца	- техниками регуляций предстартовых состояний; - техниками и приемами оптимизации и стабилизации самооценки у пловцов
2.5	Специализированные восприятия в спортивном плавании	ОПК-3, ОПК-5,	- методику развития специализированных восприятий в спортивном плавании	- использовать методы и приемы развития и совершенствования специализированных восприятий в плавании	- технологией развития и совершенствования специализированных восприятий в спортивном плавании
<b>3</b>	<b>Основные средства и методы тренировки пловцов</b>				
3.1	Эволюция методики тренировки в плавании и основные направления ее развития	ОПК-3, ОПК-5,	- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - правила вида спорта, их	- ориентироваться в вопросах формирования теории спортивной тренировки; - определять	- для формирования и поддержания спортивной мотивации занимающихся при

			эволюция - этические нормы в области спорта	соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата	подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях
3.2	Средства и методы спортивной тренировки в плавании	ОПК-3, ОПК-5, ОПК-9 ОПК-10	- Средства и методы в избранном виде спорта, основные положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требования стандарта спортивной подготовки	- проводить тренировочные занятия в избранном виде спорта, с учетом особенностей обучающихся на основе средств и методов спортивной подготовки в избранном виде спорта, основных положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требования стандарта спортивной подготовки	- средствами и методами спортивной тренировки в избранном виде спорта, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требования стандарта спортивной подготовки
<b>4</b>	<b>Управление спортивной тренировкой пловцов</b>				
4.1	Характеристика системы управления юных пловцов	ОПК-3, ОПК-5, ОПК-9 ОПК-10	- стадии принятия решений в технологии управления; - проблемы в управлении системы подготовки юных пловцов	- знать главные компоненты программно-целевого планирования; - знать общие положения и схему управления процессов подготовки спортсменов	- навыками составления программно-целевым методом планирования
4.2	Планирование годичной подготовки юных пловцов	ОПК-3, ОПК-5, ОПК-9 ОПК-10	-основные положения, виды планирования; - планирование годичной тренировки в течение года	-составлять макроциклы подготовки в спортивном плавании; - особенности планирования нагрузки в макроцикле юных пловцов	- навыками написания отчетной документации планирования в своей профессиональной деятельности, составления учебных планов и программ
4.3	Планирование мезоциклов и микроциклов в плавании	ОПК-3, ОПК-5, ОПК-9 ОПК-10	- структуру учебных планов; - виды мезоциклов и	-составлять мезо- и микроциклы подготовки в спортивном плавании;	- навыками написания отчетной документации

			<p>микроциклов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование тренировочной нагрузки в мезо- и микроциклах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности планирования нагрузки в мезо- и микроцикле юных пловцов</li> </ul>	<p>планирования в своей профессиональной деятельности,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками составления микро-и мезоциклов</li> </ul>
4.4	Построение учебно-тренировочных занятий в спортивном плавании	ОПК-3, ОПК-5, ОПК-9, ОПК-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-составлять учебно-тренировочные занятия в спортивном плавании, в зависимости от их задач;</li> <li>- особенности планирования нагрузки, совершенствования техники плавания в учебно-тренировочном занятии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками написания отчетной документации:</li> <li>- навыками составления-учебных планов и программ конкретных учебно-тренировочных занятий</li> </ul>
4.5	Модельные характеристики подготовленности пловцов высокой квалификации	ОПК-3, ОПК-5, ОПК-9, ОПК-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой отбора в избранном виде спорта</li> </ul>
<b>5</b>	<b>Спортивная тренировка в различных возрастных группах по плаванию</b>				
5.1	Построение спортивной тренировки по плаванию в группах начальной подготовки	ОПК-3, ОПК-5, ОПК-9, ОПК-10, ОПК-13	<ul style="list-style-type: none"> <li>структуру программ конкретных занятий у пловцов в группах начальной подготовки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-составлять учебно-тренировочные занятия в спортивном плавании, в зависимости от их задач в группах начальной подготовки;</li> <li>- особенности планирования нагрузки, совершенствования техники плавания в учебно-тренировочном занятии групп начальной подготовки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками написания отчетной документации:</li> <li>- навыками составления-учебных планов и программ конкретных занятий в группах начальной подготовки</li> </ul>

5.2	Спортивная тренировка пловцов высокого класса	ОПК-3, ОПК-5, ОПК-9, ОПК-10, ОПК-13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- возрастные границы и этапы многолетней подготовки пловцов;</li> <li>- динамику нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней подготовки;</li> <li>- основные направления интенсификации тренировочного процесса пловцов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать данные по динамике нагрузок и соотношению работы различной направленности в процессе многолетней подготовки;</li> <li>- применять в практической деятельности направления интенсификации тренировочного процесса пловцов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью использовать основные направления интенсификации тренировочного процесса, рациональные показатели интенсивности, объема выполняемой нагрузки, в соответствии с закономерностями биологического развития спортсмена в многолетней подготовке пловцов</li> </ul>
5.3	Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов	ОПК-8, ОПК-13:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анатомию человека</li> <li>- физиологию человека</li> <li>- методики медико-биологического и психологического тестирования</li> <li>- методы организации медико-биологического контроля в спорте</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы</li> <li>- разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки</li> <li>- обучение занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике безопасности спортивной тренировки</li> </ul>
5.4	Система антидопинговых мероприятий в спортивном	ОПК-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание общероссийских и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разъяснять вопросы антидопингового</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение теоретических занятий</li> </ul>

	плавании		<p>международных антидопинговых правил;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание списка запрещенных веществ и методов;</li> <li>- правила проведения допинг-контроля спортсменов, права обязанности спортсмена;</li> <li>- содержание и принципы формирования биологического паспорта спортсмена;</li> <li>- особенности предоставления информации о местонахождении, разрешение на терапевтическое использование;</li> <li>- последствия применения допинга для здоровья и спортивной карьеры;</li> <li>- риск использования пищевых добавок</li> </ul>	<p>обеспечения спортивной подготовки;</p> <p>Анализировать информацию из антидопинговых организаций, статистических сборников, отчетных данных;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснить что представляет собой нарушение антидопинговых правил, какова ответственность спортсмена и обслуживающего персонала;</li> <li>- объяснить каковы последствия применения допинга для здоровья и спортивной карьеры;</li> <li>- объяснить правила допинг-контроля при заборе первичном исследовании показателей крови и мочи, права и обязанности спортсмена</li> </ul>	<p>с занимающимися по изучению основ и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью воспитывать у спортсменов моральные принципы честной спортивной конкуренции</li> </ul>
5.5	Современные направления развития теории спорта	ОПК-3, ОПК-5, ОПК-8, ОПК-9 ОПК-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогику физической культуры и спорта</li> <li>- теорию и методику спортивной тренировки в плавании</li> <li>- методы построения процесса спортивной подготовки в спорте (в плавании)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать передовые технологии в тренировочном процессе пловцов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в применении полученных знаний, в соответствии с реальными материально-техническими условиями по подготовке пловцов</li> </ul>
<b>6</b>	<b>Соревновательная деятельности и система соревнований в виде спорта</b>				
6.1	Общие основы организации	ОПК-17	- Всероссийскую	- принимать решение по	- анализ данных

	соревновательной деятельности		<p>спортивную классификацию</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- календарный план межрегиональных, всероссийских спортивных мероприятий</li> <li>- правила вида спорта (плавание)</li> </ul>	<p>отбору спортсменов в спортивную команду на основе оценки обоснованности представлений тренеров, специалистов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать эффективность подготовки спортсменов спортивной команды, выявлять проблемы спортивной подготовки и оперативно их устранять</li> <li>- выявлять и анализировать случаи травматизма спортсменов во время тренировок</li> </ul>	<p>профильной информационной системы, базы протоколов официальных соревнований для формирования базы перспективных спортсменов для зачисления в состав спортивной команды</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация процесса отбора в основной и резервный составы спортивной команды</li> </ul>
6.2	Организация, проведение и судейство соревнований	ОПК-17	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание календаря спортивных соревнований</li> <li>- положения, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по плаванию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать уровень спортивных достижений спортсменов, результативность выступления спортивной команды на спортивном соревновании</li> <li>- производить анализ результатов выступления спортивной команды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение предсоревновательных теоретических занятий для изучения соревновательной практики, правил соревнований по плаванию</li> <li>- контроль справедливости судейства и исполнения апелляционных процедур</li> <li>- анализ эффективности выступления спортивной команды на спортивных соревнованиях</li> </ul>

#### **4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Текущий контроль успеваемости проводится в течение обучения по каждой теме ДПП ПК. Содержание материала текущего контроля и форма его проведения определяется самостоятельно преподавателем с учетом особенностей контингента слушателей, уровня их знаний, содержания учебного материала, используемых образовательных технологий.

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

Итоговая аттестация слушателей представляет собой форму оценки степени и уровня освоения слушателями ДПП ПК.

Итоговая аттестация является обязательной для слушателей, завершающих обучение по ДПП ПК.

Формой итоговой аттестации слушателей является зачет.

Зачет проводится в форме тестирования, включающего вопросы по каждому разделу ДПП ПК с выбором одного или нескольких правильных вариантов ответа, установления соответствия или определения последовательности.

Для получения зачета слушатель должен ответить на вопросы по одному из вариантов тестов

Оценка уровня освоения ДПП ПК осуществляется аттестационной комиссией по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

Оценка «зачтено» выставляется, если слушатель дал 70% и более правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка «не зачтено» выставляется, если слушатель дал менее 70% правильных ответов на все вопросы теста.

#### **Тестовые задания для итоговой аттестации слушателей Вариант 1**

##### **1. Принципы обучения (исключить неверный):**

- а) эффективности;
- б) систематичности;
- в) сознательности и активности;
- г) доступности;
- д) наглядности;
- е) индивидуализации.

##### **2. Кто является 23-тикратным чемпионом Олимпийских Игр по плаванию:**

- а) Майкл Фелпс;
- б) Владимир Сальников;
- в) Марк Спитц;
- г) Ян Торп.

##### **3. В каких способах плавания не выполняются скоростные повороты (кувырком)?**

- а) кроль на груди;
- б) брасс;
- в) кроль на спине;
- г) баттерфляй.

##### **4. При полном погружении тела в воду выталкивающая сила**

- а) пропорциональна объему тела, направлена вверх, не зависит от глубины погружения;
- б) пропорциональна объему тела, направлена вниз, не зависит от глубины погружения;

- в) пропорциональна массе тела и увеличивается с глубиной погружения;
- г) определяется скоростью движения тела и направлена в противоположном направлении;
- д) пропорциональна объему тела, направлена вверх, увеличивается с глубиной погружения.

**5. К проявлению элементарных скоростных качеств, в основе которых лежат скоростные способности пловцов относят:**

- а) Предельная быстрота отдельных движений; быстрота реакции; быстрота темпа движений;
- б) быстрое принятие отдельных решений; быстрое продвижение в воде; быстрая сила;
- в) высокий темп при плавании; быстро ориентироваться в сложной ситуации; проявление быстрых движений за наименьшее количество времени;
- г) высокий темп при плавании; проявление быстрых движений за наибольшее количество времени.

**6. Какой метод не относится к основным методам тренировки:**

- а) дистанционный;
- б) комплексный;
- в) переменный;
- г) контрольный;
- д) интервальный;
- е) повторный.

**7. Укажите сегменты тела, где создаются основные продвигающие усилия при плавании:**

- а) предплечье;
- б) плечо;
- в) кисть;
- г) стопа;
- д) бедро;
- е) туловище.

**8. Какой возраст считается самым благоприятным для начала занятий спортивным плаванием:**

- а) 5-7 лет;
- б) 7-10 лет;
- в) 11-13 лет;
- г) 13-15 лет.

**9. Исключить показатель, не являющийся компонентом нагрузки:**

- а) способ плавания;
- б) количество повторений;
- в) длина отрезка;
- г) интервал отдыха;
- д) скорость плавания.

**10. Укажите количество этапов в процессе многолетней спортивной подготовки пловцов.**

- а) два;
- б) три;
- в) четыре;

- г) пять;
- д) шесть.

**11. К параметрам соревновательной деятельности не относится:**

- а) уровень молочной кислоты в крови после завершения дистанции;
- б) время стартовой реакции;
- в) время (скорость) на стартовом, поворотных и финишном отрезках;
- г) время (скорость) на участках «чистого» плавания

**12. Укажите наиболее целесообразные серии упражнений, где у пловцов происходит повышение мощности и емкости анаэробной лактатной системы:**

- а) 5×100 м в режиме 5 мин; 8×50 м в режиме 1 мин; 12×25 м в режиме 25 с;
- б) 10×100 м в режиме 2 мин; 16×50 м в режиме 40 с; 6×200 м в режиме 3 мин.;
- в) 4×50 м в режиме 5 мин; 6×25 м в режиме 1 мин; 4×12,5 м в режиме 60 с.;
- г) 3х3000 м в высоком темпе

**13. Укажите признаки или показатели, с которыми существует наибольшая положительная корреляция с результатом при плавании 1500 м вольным стилем.**

- а) она находится в тесной координационной связи с признаками, характеризующими силовые возможности (длиной и весом тела, площадью сечений: дельтовидного плеча, предплечья, бедра), а также с величиной силовых показателей, зарегистрированных в статическом и динамическом (на суше и в воде) режимах;
- б) она зависит от таких показателей, как подвижность в плечевых суставах, ЖЕЛ, длина верхнего отрезка (длина шеи и головы), длина ноги и длина корпуса;
- в) она обусловлена показателями длины тела, подвижности в плечевом и голеностопном суставах, ЖЕЛ, охвата плеча и индексов отношения веса тела к росту;
- г) она обусловлена величинами ЖЕЛ, подвижности в голеностопном суставе, длины верхнего отрезка и корпуса, ширины кисти, а также индексов отношения веса тела к росту и ширины таза к росту. Пловцы характеризуются пропорциональностью сложения. У них длинные предплечья, кисть, голень, сглаженный рельеф мускулатуры, вследствие чего их тело имеет хорошо обтекаемую форму.

**14. Какой физиологической зоне интенсивности соответствуют нагрузки смешанного анаэробно-аэробного характера?**

- а) четвертой;
- б) второй;
- г) третьей;
- в) пятой.

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

- а) стояние на дне бассейна;
- б) отталкивание от дна бассейна;
- в) комбинация способов плавания;
- г) плавание на спине;
- д) касание ногами стенки при повороте;
- е) подтягиваться руками по разделительной дорожке;

**Вариант 2****1. Средства обучения (исключить лишнее):**

- а) общеразвивающие упражнения на суше;
- б) специальные упражнения на суше;
- в) подготовительные упражнения для освоения с водой;
- г) упражнения для развития выносливости;
- д) учебные прыжки в воду.

**2. В какой момент гребка руками в кроле на груди выполняется вдох (одноименной руки)?**

- а) в начале гребка;
- б) в середине гребка;
- в) в любой момент гребка;
- г) в конце гребка.

**3. Отметьте не правильные утверждения о работе ног в кроле на груди:**

- а) бедро обгоняет голень и стопу;
- б) ноги движутся одновременно;
- в) движение выполняется от бедра и имеет захлестывающий характер;
- г) стопы совершают мелкие и частые движения в толще воды;
- д) ноги движутся попеременно;
- е) бедра практически неподвижны, в движении участвуют голени и стопы.

**4. Укажите качества, где проявляются силовые способности пловца:**

- а) максимальной силе, взрывной силе, силовой выносливости;
- б) скорости одиночного движения, скоростных качеств;
- в) силовой выносливости, координационных способностей, объема мышечных волокон;
- г) времени латентного периода зрительно-моторной реакции, коэффициента использования силовых способностей, коэффициента координации движений.

**5. Укажите сенситивных период для развития силовых возможностей у девушек, занимающихся спортивным плаванием.**

- а) 8-9 лет;
- б) 10-12 лет;
- в) 12-14 лет;
- г) 15-16 лет.

**6. Укажите метод спортивной тренировки, где заданием будет – плавание 15 раз по 50 м, при этом интенсивность 80-85%, режим работы и отдыха составляет одну минуту.**

- а) переменный;
- б) повторный;
- в) интервальный;
- г) равномерный.

**7. Отметьте обязательные требования к проведению организованных занятий плаванием:**

- а) допуск к занятиям с разрешения врача;
- б) допуск к занятиям с разрешения родителей;
- в) вход в воду по команде преподавателя;

г) выход из воды без разрешения преподавателя.

**8. Основными задачами этапа начальной подготовки являются:**

- а) воспитание специальной силы;
- б) овладение навыками плавания;
- в) задачи по тактической подготовке;
- г) задачи по психологической подготовке.

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

- а) раннее начало спортивной тренировки в возрасте 4-6 лет с целью максимально продлить длительность начального этапа;
- б) быстрое увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок, ориентируясь на максимальный рост результатов;
- в) упор на техническую подготовку в избранном виде плавания, минимизируя работу над выносливостью;
- г) длительная планомерная подготовка на основе комплексного плавания с использованием максимально широкого круга упражнений, способствующих техническому совершенствованию юных пловцов.

**10. Укажите основные задачи, которые должны решаться в группах спортивного совершенствования ДЮСШ по плаванию.**

- а) решаются задачи дальнейшего совершенствования техники спортивного и прикладного плавания, приведение ее в соответствие с возрастными функциональными возможностями и физическими качествами; формирование индивидуального стиля плавания и повышения эффективности техники; создания прочного фундамента специальной плавательной подготовленности и на этой основе достижения спортивного мастерства;
- б) решаются задачи дальнейшего совершенствования техники спортивного плавания, плавания в ластах(в том числе и в моноласте) приведение ее в соответствие с возрастными функциональными возможностями и физическими качествами; формирование индивидуального стиля плавания и повышения эффективности техники; создания прочного фундамента специальной плавательной подготовленности и на этой основе достижения спортивного мастерства;
- в) решаются задачи дальнейшего совершенствования техники плавания, приведение ее в соответствие с возрастными функциональными возможностями и физическими качествами; формирование индивидуального стиля плавания и повышения эффективности техники; создания прочного фундамента специальной плавательной подготовленности и на этой основе достижения спортивного мастерства;
- г) решаются задачи дальнейшего совершенствования техники плавания, ныряния, отработки технико-тактических действий при игре в водное поло, приведение техники в соответствие с возрастными функциональными возможностями и физическими качествами; формирование индивидуального стиля плавания и повышения эффективности техники; создания прочного фундамента специальной плавательной подготовленности и на этой основе достижения спортивного мастерства.

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

- а) является эффективным способом быстрого роста спортивных достижений;

- б) приводит к быстрой адаптации к этим средствам и к исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма и, как правило, к переутомлению, перенапряжению, перетренировке;
- в) целесообразно использовать для определения перспективности спортсменов;
- г) целесообразно использовать в подготовительном периоде подготовки.

**12. Укажите параметры, которые используются при моделировании деятельности у пловцов.**

- а) различные показатели, относящиеся к физической, технической и психологической подготовленности;
- б) различные показатели, относящиеся к функциональной, физической, технической и психологической подготовленности;
- в) различные показатели, с учетом психомоторики пловцов;
- г) различные показатели, характеризующие ПАНО, содержание лактата в крови.

**13. Укажите наиболее распространенную продолжительность микроцикла.**

- а) одно занятие;
- б) от трех до семи дней;
- в) тридцать дней;
- г) восемь недель.

**14. Назовите основной документ, регламентирующий организацию соревнований по плаванию.**

- а) правила соревнований;
- б) разрядные нормы;
- в) положение о соревнованиях;
- г) программа соревнований.

**15. Как называется вид утопления, при котором вода не попадает в легкие?**

- а) синее;
- б) мокрое;
- в) истинное;
- г) бледное.

### Вариант 3

**1. Какой вид спорта не входит в состав World Aquatics (международная федерация плавания):**

- а) прыжки в воду;
- б) парусный спорт;
- в) водное поло;
- г) синхронное плавание;
- д) марафонское плавание (плавание на открытой воде).

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

- а) в начале гребка;
- б) в середине гребка;
- в) в конце гребка;
- г) во время проноса рук над водой.

**3. Какие упражнения используют при обучении старту с тумбочки?**

- а) выпрыгивания из воды, игры в воде;

- б) ныряния в длину и глубину;
- в) скольжения, отталкивания от бортика;
- г) спады в воду с бортика, спады с тумбочки, прыжки ногами и т.д.

**4. Какое физическое качество эффективно сопряжено развивать с подвижностью в суставах в тренировочном процессе пловцов?**

- а) силу;
- б) выносливость;
- в) скорость;
- г) координацию.

**5. Укажите, что является тактической готовностью пловца:**

- а) тактично проплывать соревновательную дистанцию;
- б) тактичное поведение пловца в условиях соревнований;
- в) корректность пловца в отношении соперников и членов своей команды;
- г) умение проплывать отдельные участки дистанции с различной скоростью в зависимости от создавшейся ситуации.

**6. Укажите метод спортивной тренировки, где заданием будет – плавание четыре раза по 50 м с интенсивностью 90-100%, с отдыхом после повторений 5-6 минут.**

- а) переменный;
- б) повторный;
- в) равномерный;
- г) соревновательный.

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

- а) общеразвивающие;
- б) специальные;
- в) игровые;
- г) имитационные.

**8. Укажите основные задачи этапа начальной подготовки у юных пловцов:**

- а) освоить как можно больше различных подготовительных и специальных упражнений;
- б) выполнить норматив 3 разряда;
- в) освоение техники плавания спортивных способов плавания и выполнение 1 юношеского разряда;
- г) выбрать специализацию спринтер /стайер.

**9. Укажите возрастные зоны в процессе многолетней подготовки пловцов**

- а) первых больших успехов, оптимальных возможностей; поддержания высоких результатов;
- б) первых больших успехов, вторых успехов, поддержания высоких результатов;
- в) оптимальных возможностей; поддержания высоких результатов, достижения высшего спортивного мастерства;
- г) первых больших успехов, оптимальных возможностей, достижения высшего спортивного мастерства.

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

- а) возможность получать материальное вознаграждение за спортивную деятельность привела к увеличению продолжительности спортивной карьеры, усилению накала спортивной борьбы и дало мощный стимул к дальнейшему улучшению результатов;
- б) являются негативными явлениями, нарушающими чистоту идеалов олимпизма;
- в) значимость данных тенденций явно преувеличена, они совершенно не влияют на рост рекордов;
- г) единственный заметный результат коммерциализации и профессионализации – толкают тренеров и спортсменов на использование допингов.

**11. Укажите диапазон пульса, который наиболее эффективен для повышения аэробных возможностей пловцов:**

- а) 120-140 ударов в минуту;
- б) 145-170 ударов в минуту;
- в) 100-120 ударов в минуту;
- г) 175-190 ударов в минуту.

**12. Укажите признаки или показатели, с которыми существует наибольшая положительная корреляция с результатом при плавании 100 м вольным стилем.**

- а) характеризующими силовые возможности (длиной и весом тела, площадью сечений: дельтовидного плеча, предплечья, бедра), а также с величиной силовых показателей, зарегистрированных в статическом и динамическом (на суше и в воде) режимах;
- б) характеризующими выносливость мышечных волокон, а также с величиной митохондрий, мышечных волокон определяющих статическую и динамическую деятельность;
- в) характеризующими подвижность в плечевых суставах, ЖЕЛ, длина верхнего отрезка (длина шеи и головы), длина ноги и длина корпуса. Кроме того, морфологическими предпосылками для успеха являются обхват талии и уплощенная форма грудной клетки;
- г) характеризующими высоким ЖЕЛ, средним телосложением, сглаженностью рельефа мускулатуры, высоким показателями работоспособности при проведении теста PWC-170

**13. Укажите наиболее распространенную продолжительность мезоцикла.**

- а) от трех до семи дней;
- б) три-четыре недели;
- в) девять-десять недель;
- г) пять-семь месяцев.

**14. Во время старта судья-секундометрист должен видеть:**

- а) секундомер;
- б) стартовый сигнал (слышать звук);
- в) вспышку от светового сигнала;
- г) пловцов на всех дорожках;
- д) стартера

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

- а) 30:2 (30 надавливаний 2 вдоха);
- б) 60: 2;
- в) 4:1;
- г) 10:2;

## 5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Таблица 14 – Кадровое обеспечение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание, спортивное звание	Основное место работы, должность
1	Общая характеристика плавания как вида спорта	Довнар Анна Юльевна	Мастер спорта России	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры теории и методики гимнастики и водных видов спорта
2	Характеристика системы подготовки пловцов			
2.1	Педагогические модели техники спортивных способов плавания	Комельков Тимур Анатольевич		ФГБОУ ВО «УралГУФК», старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики и водных видов спорта
2.2	Методика обучения и совершенствования техники плавания	Котляров Алексей Дмитриевич	Кандидат педагогических наук, доцент. Мастер спорта СССР	ФГБОУ ВО «УралГУФК», заведующий кафедрой теории и методики гимнастики и водных видов спорта
2.3	Физическая подготовка пловцов	Котляров Алексей Дмитриевич	Кандидат педагогических наук, доцент. Мастер спорта СССР	ФГБОУ ВО «УралГУФК», заведующий кафедрой теории и методики гимнастики и водных видов спорта
2.4	Психологическая и тактическая подготовка пловцов	Романова Наталья Николаевна	Кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
2.5	Специализированные восприятия в спортивном плавании	Котляров Алексей Дмитриевич	Кандидат педагогических наук, доцент. Мастер спорта СССР	ФГБОУ ВО «УралГУФК», заведующий кафедрой теории и методики гимнастики и водных видов спорта
3	Основные средства и методы тренировки пловцов			
3.1	Эволюция методики тренировки в плавании и основные направления ее развития	Котляров Алексей Дмитриевич	Кандидат педагогических наук, доцент. Мастер спорта СССР	ФГБОУ ВО «УралГУФК», заведующий кафедрой теории и методики гимнастики и водных видов спорта
3.2	Средства и методы спортивной тренировки в плавании	Котляров Алексей Дмитриевич	Кандидат педагогических наук, доцент. Мастер спорта СССР	ФГБОУ ВО «УралГУФК», заведующий кафедрой теории и методики гимнастики и водных видов спорта
4	Управление спортивной тренировкой пловцов			

4.1	Характеристика системы управления юных пловцов	Котляров Алексей Дмитриевич	Кандидат педагогических наук, доцент. Мастер спорта СССР	ФГБОУ ВО «УралГУФК», заведующий кафедрой теории и методики гимнастики и водных видов спорта
4.2	Планирование годичной подготовки юных пловцов	Новоселова Ольга Анатольевна	Кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры теории физической культуры, биомеханики и информационных технологий
4.3	Планирование мезоциклов и микроциклов в плавании	Новоселова Ольга Анатольевна	Кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры теории физической культуры, биомеханики и информационных технологий
4.4	Построение учебно-тренировочных занятий в спортивном плавании	Котляров Алексей Дмитриевич	Кандидат педагогических наук, доцент. Мастер спорта СССР	ФГБОУ ВО «УралГУФК», заведующий кафедрой теории и методики гимнастики и водных видов спорта
4.5	Модельные характеристики подготовленности пловцов высокой квалификации	Котляров Алексей Дмитриевич	Кандидат педагогических наук, доцент. Мастер спорта СССР	ФГБОУ ВО «УралГУФК», заведующий кафедрой теории и методики гимнастики и водных видов спорта
5	Спортивная тренировка в различных возрастных группах по плаванию			
5.1	Построение спортивной тренировки по плаванию в группах начальной подготовки	Котляров Алексей Дмитриевич	Кандидат педагогических наук, доцент. Мастер спорта СССР	ФГБОУ ВО «УралГУФК», заведующий кафедрой теории и методики гимнастики и водных видов спорта
5.2	Спортивная тренировка пловцов высокого класса	Комельков Тимур Анатольевич		ФГБОУ ВО «УралГУФК», старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики и водных видов спорта
5.3	Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов	Харина Ирина Федоровна	Кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры анатомии
5.4	Система антидопинговых мероприятий в спортивном плавании	Макарова Наталья Владимировна	Кандидат педагогических наук, доцент. Мастер спорта России международного класса	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры теории и методики легкой атлетики
5.5	Современные направления развития теории спорта	Новоселова Ольга Анатольевна	Кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры теории физической культуры,

				биомеханики и информационных технологий
6	Соревновательная деятельности и система соревнований в виде спорта	Комельков Тимур Анатольевич		ФГБОУ ВО «УралГУФК», старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики и водных видов спорта

### **6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики и водных видов спорта \_\_\_\_\_  
Котляров Алексей Дмитриевич

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Технологии спортивной подготовки в плавании» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и методики гимнастики и водных видов спорта протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 г.

Заведующий кафедрой теории и методики теории и методики гимнастики и водных видов спорта кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_  
Котляров Алексей Дмитриевич

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Технологии спортивной подготовки в плавании» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «УралГУФК» и рекомендована к реализации в Межотраслевом региональном центре повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров ФГБОУ ВО «УралГУФК» решением от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 г. протокол № \_\_\_\_\_

Председатель методического совета, проректор по образованию и внешним связям, кандидат юридических наук, доцент \_\_\_\_\_  
Захарова Светлана Александровна