

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики плавания

Рабочая программа дисциплины

**СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ПЛАВАНИЕ)**

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы магистратуры по направлению подготовки

49.04.03 СПОРТ

Направленность (профиль):

Спорт и система подготовки спортсменов в избранном виде спорта

Квалификация:

Магистр

Форма обучения:

Очная/заочная

Санкт-Петербург, 2025

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 и 2 курсе по очной форме обучения, на 1,2 и 3 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет* в 1 и 3-ем семестре, *экзамен* во 2-м и 4-м семестре при очной форме обучения и *зачеты* в 1-м, 2-м, 3-м, 4-м семестрах и *экзамен* в 5-м семестре при заочной форме обучения.

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Профессиональные компетенции	
Рекомендуемые профессиональные компетенции выпускника	ПК-1. Способен организовывать и проводить мониторинг подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине)
	ПК-2. Способен выявлять перспективных спортсменов и проводить отбор для пополнения спортивного резерва спортивной сборной команды
	ПК-3. Способен управлять подготовкой и соревновательной деятельностью высококвалифицированных спортсменов
Определяемые самостоятельно образовательной организацией профессиональные компетенции выпускника	ППК-1. Способен планировать и проводить аналитические и экспериментальные исследования, направленные на поиск эффективных подходов к подготовке высококвалифицированных спортсменов
	ППК-2. Способен анализировать показатели подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и разрабатывать рекомендации по улучшению методики их подготовки
	ППК-3. Способен осуществлять анализ результативности мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ПК-1.	ПК-1.1. Знает: - Формы и процедуру мониторинга подготовки спортивного резерва; критерии оценки состояния и подготовленности высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта; - компоненты целевой комплексной программы подготовки спортсменов сборной команды.	Знания: - формы и процедуры мониторинга подготовки спортивного резерва; - критерии оценки состояния и подготовленности высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта; - компоненты целевой комплексной программы подготовки спортсменов сборной команды.

	<p>ПК-1.2. Умеет: - оценивать уровень результативности подготовки спортивного резерва; - определять способность высококвалифицированных спортсменов показывать наивысшие результаты в условиях соревновательной конкуренции; - выявлять степень избыточности спортивной подготовленности, надежности и стабильности соревновательной деятельности; - планировать и разрабатывать процедуру проведения мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта.</p> <p>ПК-1.3. Имеет опыт: - организации и проведения мониторинга подготовленности спортивного резерва по виду спорта</p>	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать уровень результативности подготовки спортивного резерва; - определять способность высококвалифицированных спортсменов показывать наивысшие результаты в условиях соревновательной конкуренции; - выявлять степень избыточности спортивной подготовленности, надежности и стабильности соревновательной деятельности; - планировать и разрабатывать процедуру проведения мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта. <p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организации и проведения мониторинга подготовленности спортивного резерва по виду спорта.
ПК-2.	<p>ПК-2.1. Знает: - модельные характеристики мастерства высококвалифицированных спортсменов; - способы оценки соответствия уровня мастерства модельным показателям; - способы проектирования модельных показателей спортивного мастерства на перспективу; - процедуру отбора в спортивную сборную команду</p> <p>ПК-2.2. Уметь: - применять адекватные методики оценки компонентов мастерства высококвалифицированных спортсменов; - выявлять степень соответствия подготовленности спортсменов модельным показателям спортивной сборной команды в избранном виде спорта; - определять перспективность спортсменов на основе учета целевых показателей цикла подготовки и показателей нагрузок.</p> <p>ПК-2.3. Имеет опыт: - применения технологий мониторинга подготовленности высококвалифицированных спортсменов в виде спорта; - разработки процедуры и организации проведения отбора спортивного резерва в сборную команду по виду спорта.</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - модельные характеристики мастерства высококвалифицированных спортсменов; - способы оценки соответствия уровня мастерства модельным показателям; - способы проектирования модельных показателей спортивного мастерства на перспективу; - процедура отбора в спортивную сборную команду. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять адекватные методики оценки компонентов мастерства высококвалифицированных спортсменов; - выявлять степень соответствия подготовленности спортсменов модельным показателям спортивной сборной команды в избранном виде спорта; - определять перспективность спортсменов на основе учета целевых показателей цикла подготовки и показателей нагрузок. <p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применения технологий мониторинга подготовленности высококвалифицированных спортсменов в виде спорта;

		- разработки процедуры и организации проведения отбора спортивного резерва в сборную команду по виду спорта.
ПК-3.	<p>ПК-3.1. Знает: - компоненты целевой комплексной программы подготовки спортсменов сборной команды; - функции и механизмы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов; - технологию планирования и реализации соревновательной деятельности высококвалифицированными спортсменами в избранном виде спорта; - приемы обеспечения результативности соревновательной деятельности.</p> <p>ПК-3.2. Умеет: - проектировать процесс подготовки с учетом целевой комплексной программы подготовки высококвалифицированных спортсменов; - определять направленность и содержание управленческих функций с учетом задач спортивной подготовки и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов; - корректировать содержание процесса подготовки и соревновательной деятельности на основе оперативной оценки состояния высококвалифицированных спортсменов и результативности.</p> <p>ПК-3.3. Имеет опыт: управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов сборной команды и участия в соревнованиях избранного вида спорта.</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - компоненты целевой комплексной программы подготовки спортсменов сборной команды; - функции и механизмы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов; - технологию планирования и реализации соревновательной деятельности высококвалифицированными спортсменами в избранном виде спорта; - приемы обеспечения результативности соревновательной деятельности. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать процесс подготовки с учетом целевой комплексной программы подготовки высококвалифицированных спортсменов; - определять направленность и содержание управленческих функций с учетом задач спортивной подготовки и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов; - корректировать содержание процесса подготовки и соревновательной деятельности на основе оперативной оценки состояния высококвалифицированных спортсменов и результативности. <p>Навыки:</p> <p>управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов сборной команды и участия в соревнованиях избранного вида спорта.</p>
ППК-1.	<p>ППК-1.1. Знает: - структуру и технологию аналитических исследований в спортивной педагогике; - современные подходы к поиску эффективных путей решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта; - круг проблем подготовки и выступлений в спортивных соревнованиях спортивных сборных команд, встречающийся и избранной сфере профессиональной деятельности; - прин-</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - структуру и технологию аналитических исследований в спортивной педагогике; - современные подходы к поиску эффективных путей решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта; - круг проблем подготовки и выступлений в спортивных соревнованиях спортивных сборных команд, встречающийся и избранной сфере профессиональной деятельности; - принципы,

	<p>ципы, формы, методы научного исследования и оценки подготовленности высококвалифицированных спортсменов и результативности подготовки спортсменов сборных команд; - актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта), достигнутых профессиональными спортсменами.</p> <p>ППК-1.2. Умеет: - планировать аналитические исследования, направленные на выявление актуальных проблем повышения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов и путей их решения;</p> <p>- проводить аналитические и экспериментальные исследования с целью поиска эффективных подходов повышения подготовленности спортсменов сборных команд и результативности их выступлений на соревнованиях.</p> <p>ППК-1.3. Имеет опыт: - сбора, анализа, систематизации и интеграции научно-методической информации с целью эффективного решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов;</p> <p>- выявления актуальных современных проблем в избранном виде спорта и способов их решения;</p> <p>- анализа рефератов научных работ, научных трудов конференций, методических пособий и монографий с целью определения их актуальности практической значимости в поиске эффективных подходов к подготовке высококвалифицированных спортсменов.</p>	<p>формы, методы научного исследования и оценки подготовленности высококвалифицированных спортсменов и результативности подготовки спортсменов сборных команд; - актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта), достигнутых профессиональными спортсменами.</p> <p>Умения:</p> <p>- планировать аналитические исследования, направленные на выявление актуальных проблем повышения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов и путей их решения;</p> <p>- проводить аналитические и экспериментальные исследования с целью поиска эффективных подходов повышения подготовленности спортсменов сборных команд и результативности их выступлений на соревнованиях.</p> <p>Навыки:</p> <p>- сбора, анализа, систематизации и интеграции научно-методической информации с целью эффективного решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов;</p> <p>- выявления актуальных современных проблем в избранном виде спорта и способов их решения;</p> <p>- анализа рефератов научных работ, научных трудов конференций, методических пособий и монографий с целью определения их актуальности практической значимости в поиске эффективных подходов к подготовке высококвалифицированных спортсменов.</p>
ППК-2.	<p>ППК-2.1. Знает: - модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в избранном виде спорта; актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, группе спортивных дисциплин, спортивной дисциплине), достигнутый спортсменами</p>	<p>Знания:</p> <p>- модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в избранном виде спорта;</p> <p>- актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, группе спортивных дисциплин, спортивной дисциплине), до-</p>

	<p>спортивной сборной команды Российской Федерации.</p> <p>ППК-2.2. Умеет: - критически анализировать, оценивать опыт подготовки и выступлений на соревнованиях высококвалифицированных спортсменов в аспекте актуальных проблем повышения эффективности деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать аналитические данные о динамике состояния здоровья, уровня подготовленности, соревновательной деятельности для выявления перспективных спортсменов; - обосновывать пути совершенствования методики подготовки спортсменов сборных команд с позиций современной теории физической культуры и спорта; - разрабатывать рекомендации по внедрению новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса с целью повышения эффективности подготовки в спортивных сборных командах. <p>ППК-2.3. Имеет опыт: - анализа показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд; - разработки рекомендации по улучшению методики их подготовки спортсменов сборных команд.</p>	<p>стигнутый спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации;</p> <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - критически анализировать, оценивать опыт подготовки и выступлений на соревнованиях высококвалифицированных спортсменов в аспекте актуальных проблем повышения эффективности деятельности; - интерпретировать аналитические данные о динамике состояния здоровья, уровня подготовленности, соревновательной деятельности для выявления перспективных спортсменов; - обосновывать пути совершенствования методики подготовки спортсменов сборных команд с позиций современной теории физической культуры и спорта; - разрабатывать рекомендации по внедрению новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса с целью повышения эффективности подготовки в спортивных сборных командах; <p>Навыки: - анализа показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки рекомендации по улучшению методики их подготовки спортсменов сборных команд.
ППК-3.	<p>ППК-3.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - медико-биологические показатели, характеризующие подготовленность спортсменов; - механизмы адаптации организма человека к физическим нагрузкам различной направленности; - особенности организации и проведения мероприятий медико-биологического и антидопингового сопровождения высококвалифицированных спортсменов с учетом реализации целевой комплексной программы; - формы контроля и виды отчетности по реализации мероприятий медико-биологического и антидопингового 	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - медико-биологические показатели, характеризующие подготовленность спортсменов; - механизмы адаптации организма человека к физическим нагрузкам различной направленности; - особенности организации и проведения мероприятий медико-биологического и антидопингового сопровождения высококвалифицированных спортсменов с учетом реализации целевой комплексной программы; - формы контроля и виды отчетности по реализации мероприятий медико-биологического и антидопингового сопровождения подготовки

	<p>сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов.</p> <p>ППК-3.2. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выделить медико-биологические показатели, характеризующие подготовленность спортсмена в конкретном виде спорта; - планировать мероприятия медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов; - анализировать результаты мероприятий медико-биологического контроля и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов; - формулировать рекомендации по коррекции мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов. <p>ППК-3.3.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оценки эффективности мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения высококвалифицированных спортсменов. 	<p>высококвалифицированных спортсменов.</p> <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выделить медико-биологические показатели, характеризующие подготовленность спортсмена в конкретном виде спорта; - планировать мероприятия медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов; - анализировать результаты мероприятий медико-биологического контроля и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов; - формулировать рекомендации по коррекции мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов. <p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценки эффективности мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения высококвалифицированных спортсменов.
--	--	--

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры				
		1	2	3	4	
Контактная работа преподавателей с обучающимися	218	24	32	64	98	
Лекции	32	8	8	8	8	
Практические занятия						
Семинары	186	16	24	56	90	
Лабораторные работы						
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	48	зачет 6	экс 18	зачет 6	экс 18	
Самостоятельная работа студента	708	78	94	218	318	
Общая трудоемкость:	Часы	974	108	144	288	434
	Зачетные Единицы	27	3	4	8	12

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры					
		1	2	3	4	5	
Контактная работа Преподавателей с обучающимися	108	12	24	12	24	36	
Лекции	16	2	4	4	4	2	
Практические занятия							
Семинары	92	10	20	8	20	34	
Лабораторные работы		-					
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	25	зачет 4	зачет 4	зачет 4	зачет 4	экс 9	
Самостоятельная работа студента	839	92	188	92	188	279	
<i>Выполнение контрольной работы</i>							
Общая трудоемкость:	Часы	972	108	216	108	324	324
	Зачетные Единицы	27	3	6	3	6	9

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Подготовка спортивного резерва в плавании	<p>1. Итоги выступлений спортивной сборной команды Российской Федерации по плаванию и соотношение сил в плавании.</p> <p>2. План-прогноз спортивных достижений сборной команды Российской Федерации по плаванию.</p> <p>3. Особенности подготовки спортивного резерва в плавании с учетом рекордных достижений спортивной сборной команды Российской Федерации по плаванию.</p> <p>4. Модельные характеристики физической подготовленности и особенности их учета при реализации целевой комплексной программы подготовки спортивного резерва.</p> <p>5. Модельные характеристики технической подготовленности и особенности их учета при реализации целевой комплексной программы подготовки спортивного резерва.</p> <p>6. Модельные характеристики психологической подготовленности и особенности их учета при реализации целевой комплексной программы подготовки спортивного резерва.</p> <p>7. Интегральная подготовка в плавании и пути ее совершенствования.</p>	<p>ППК-2.1. Знает: - модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в избранном виде спорта; актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, группе спортивных дисциплин, спортивной дисциплине), достигнутый спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации.</p> <p>ППК-2.2. Умеет: - критически анализировать, оценивать опыт подготовки и выступлений на соревнованиях высококвалифицированных спортсменов в аспекте актуальных проблем повышения эффективности деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать аналитические данные о динамике состояния здоровья, уровня подготовленности, соревновательной деятельности для выявления перспективных спортсменов; - обосновывать пути совершенствования методики подготовки спортсменов сборных команд с позиций современной теории физической культуры и спорта; - разрабатывать рекомендации по внедрению новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса с целью повышения эффективности подготовки в спортивных сборных командах. <p>ППК-2.3. Имеет опыт: - анализа показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортс-</p>

			менов сборных команд; - разработки рекомендации по улучшению методики их подготовки спортсменов сборных команд.
		<p>8. Организация отбора в молодежную спортивную сборную команду по плаванию.</p> <p>9. Критерии отбора в молодежную спортивную сборную команду по плаванию.</p> <p>10. Моделирование и коррекция содержания процесса подготовки спортивного резерва в плавании с учетом целевой комплексной программы.</p> <p>11. Оценка результативности процесса подготовки и состояния спортивного резерва с учетом целевой комплексной программы и закономерностей возрастного, биологического развития спортсменов.</p>	<p>ПКР-1.1. Знает: - Формы и процедуру мониторинга подготовки спортивного резерва; критерии оценки состояния и подготовленности высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта; - компоненты целевой комплексной программы подготовки в плавании.</p> <p>ПКР-1.2. Умеет: - оценивать уровень результативности подготовки спортивного резерва; - определять способность высококвалифицированных спортсменов показывать наивысшие результаты в условиях соревновательной конкуренции; - выявлять степень избыточности спортивной подготовленности, надежности и стабильности соревновательной деятельности; - планировать и разрабатывать процедуру проведения мониторинга подготовки спортивного резерва по плаванию.</p> <p>ПКР-1.3. Имеет опыт: - организации и проведения мониторинга подготовленности спортивного резерва по виду спорта.</p>
2.	Научно-методическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов в плавании	<p>1. Инновационные методики и технологии спортивной тренировки в ИВС (плавании)</p> <p>2. Современные подходы к моделированию тренировочного процесса в плавании.</p> <p>3. Современные технологии учета и контроля подготовленности пловцов, профилактики травматизма и рекреации в спорте высших достижений.</p>	<p>ПКР-1.1. Знает: - структуру и технологию аналитических исследований в спортивной педагогике; - современные подходы к поиску эффективных путей решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта; - круг проблем подготовки и выступлений в спортивных соревнованиях спортивных сборных команд, встречающийся и избранной</p>

		<p>4. Пути повышения педагогического мастерства тренера по плаванию</p>	<p>сфере профессиональной деятельности; - принципы, формы, методы научного исследования и оценки подготовленности высококвалифицированных спортсменов и результативности подготовки спортсменов сборных команд;</p> <p>- актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта), достигнутых профессиональными спортсменами.</p> <p>ППК-1.2. Умеет: - планировать аналитические исследования, направленные на выявление актуальных проблем повышения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов и путей их решения;</p> <p>- проводить аналитические и экспериментальные исследования с целью поиска эффективных подходов повышения подготовленности спортсменов сборных команд и результативности их выступлений на соревнованиях.</p> <p>ППК-1.3. Имеет опыт: - сбора, анализа, систематизации и интеграции научно-методической информации с целью эффективного решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов;</p> <p>- выявления актуальных современных проблем в избранном виде спорта и способов их решения;</p> <p>- анализа рефератов научных работ, научных трудов конференций, методических пособий и монографий с целью определения их актуальности практической значимости в поиске эффективных подходов к подготовке высококвалифицированных спортсменов.</p>
--	--	---	---

3.	Теория и методика подготовки высококвалифицированных спортсменов в плавании	<p>1. Компоненты мастерства высококвалифицированных спортсменов в плавании.</p> <p>2. Модельные характеристики мастерства высококвалифицированных спортсменов в плавании и способы оценки соответствия им.</p> <p>3. Способы проектирования модельных показателей спортивного мастерства на перспективу.</p> <p>4. Тренировочные и соревновательные нагрузки спортсменов сборной команды Российской Федерации по плаванию в олимпийском цикле.</p> <p>5. Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов и способы оценки соответствия им.</p> <p>6. Этапы и проектирование подготовки сборной команды Российской Федерации по плаванию с учетом модельных характеристик мастерства.</p> <p>7. План-схема годичного цикла подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по плаванию в олимпийском цикле.</p>	<p>ПКР-2.1. Знает: - модельные характеристики мастерства высококвалифицированных спортсменов; - способы оценки соответствия уровня мастерства модельным показателям; - способы проектирования модельных показателей спортивного мастерства на перспективу; - процедуру отбора в спортивную сборную команду</p> <p>ПКР-2.2. Уметь: - применять адекватные методики оценки компонентов мастерства высококвалифицированных спортсменов; - выявлять степень соответствия подготовленности спортсменов модельным показателям спортивной сборной команды в избранном виде спорта; - определять перспективность спортсменов на основе учета целевых показателей цикла подготовки и показателей нагрузок.</p> <p>ПКР-2.3. Имеет опыт: - применения технологий мониторинга подготовленности высококвалифицированных спортсменов в виде спорта; - разработки процедуры и организации проведения отбора спортивного резерва в сборную команду по виду спорта</p>
4.	Управление централизованной подготовкой спортивной сборной команды в плавании	<p>1. Компоненты целевой комплексной программы подготовки спортсменов сборной команды по плаванию.</p> <p>2. Особенности управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов в сборной команде по плаванию</p> <p>3. Технология планирования и коррекции процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов сборной команды по плаванию.</p> <p>4. Техническое оснащение спортивной базы для учебно-тренировочных занятий и экипировка спортивного резерва в плавании.</p>	<p>ПКР-3.1. Знает: - компоненты целевой комплексной программы подготовки спортсменов сборной команды; - функции и механизмы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов; - технологию планирования и реализации соревновательной деятельности высококвалифицированными спортсменами в избранном виде спорта; - приемы обеспечения результативности соревновательной деятельности.</p> <p>ПКР-3.2. Умеет:</p>

		<p>5. Система финансирования подготовки спортивного резерва в плавании.</p> <p>6. Содержание и организация предсоревновательной и соревновательной подготовки сборной команды Российской Федерации по плаванию.</p> <p>7. Научно-методическое обеспечение как условие повышения результативности тренировочной и соревновательной деятельности пловцов.</p> <p>8. Медико-биологическое, медицинское и антидопинговое обеспечение сборной команды Российской Федерации по плаванию.</p> <p>9. Медико-биологические показатели, характеризующие подготовленность спортсменов</p> <p>10. Особенности организации и проведения мероприятий медико-биологического и антидопингового сопровождения высококвалифицированных спортсменов с учетом реализации целевой комплексной программы подготовки сборной команды по плаванию.</p>	<p>- проектировать процесс подготовки с учетом целевой комплексной программы подготовки высококвалифицированных спортсменов; - определять направленность и содержание управленческих функций с учетом задач спортивной подготовки и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов; - корректировать содержание процесса подготовки и соревновательной деятельности на основе оперативной оценки состояния высококвалифицированных спортсменов и результативности.</p> <p>ПКР-3.3. Имеет опыт: управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов сборной команды и участия в соревнованиях избранного вида спорта.</p> <p>ППК-3.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - медико-биологические показатели, характеризующие подготовленность спортсменов; - механизмы адаптации организма человека к физическим нагрузкам различной направленности; - особенности организации и проведения мероприятий медико-биологического и антидопингового сопровождения высококвалифицированных спортсменов с учетом реализации целевой комплексной программы; - формы контроля и виды отчетности по реализации мероприятий медико-биологического и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов. <p>ППК-3.2. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выделить медико-биологические показатели, характеризующие подготовленность
--	--	--	---

			<p>спортсмена в конкретном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать мероприятия медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов; - анализировать результаты мероприятий медико-биологического контроля и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов; - формулировать рекомендации по коррекции мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов. <p>ППК-3.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценки эффективности мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения высококвалифицированных спортсменов.
--	--	--	--

4.2 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

<i>№ темы</i>	<i>Содержание лекций</i>	<i>Кол-во</i>
1 семестр		
1	<p>Лекция 1. Исторический опыт формирования научно-организационных основ подготовки пловцов. Опыт подготовки пловцов Японии, Китая, США, Германии, СССР, России и других стран</p>	2
2	<p>Лекция 2. Теоретические предпосылки развития теории и методики спортивного плавания Увеличение поступательного движения пловца. Основные положения, подтверждающие теорию создания движущей силы в плавании, основанную на третьем законе Ньютона. Уменьшение сопротивления. Значение снижения силы сопротивления воды. Ламинарное и турбулентное движение жидкости. Измерение сопротивления воды. Снижение сопротивления воды путем контроля скорости плавания. Рекомендации для повышения эффективности продвижения в воде всеми способами спортивного плавания</p>	2
3	<p>Лекция 3. Современные направления развития техника спортивного плавания, техника старта, поворота и финиша</p>	2

	Кроль на груди. Распространенные ошибки при плавании кролем на груди Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди. Дыхание во время плавания. Баттерфляй. Распространенные ошибки при плавании баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания баттерфляем. Кроль на спине. Распространенные ошибки при плавании кролем на спине. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на спине. Брасс. Распространенные ошибки при плавании брассом. Упражнения для совершенствования техники плавания брассом Старт, поворот и финиш. Старты. Повороты. Финиши	
4	Лекция 4. Общие основы подготовки пловцов I Адаптация в спорте. Виды адаптации. Нагрузки в спорте и адаптация. Многоступенчатость и вариативность адаптации в спорте. Формирование функциональных систем и реакции адаптации. Функциональные резервы и реакции адаптации. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации. Переадаптация. Деадаптация и реадаптация Возрастное развитие человека и формирование адаптационных реакций Возрастные зоны развития человека. Сенситивные периоды и адаптация. Возраст и возможности анаэробной системы энергообеспечения. Возраст и возможности аэробной системы энергообеспечения. Восстановительные реакции и переносимость нагрузок. Возраст и экономичность работы. Силовые возможности в различном возрасте	2
2 семестр		
5	Лекция 5. Общие основы подготовки пловцов II Скелетные мышцы: структура, функции, адаптация. Структура скелетной мышцы. Механизм мышечного сокращения. Спортивная специализация и структура мышечной ткани. Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной величины и направленности. Координация деятельности двигательных единиц — важный механизм адаптации мышц к физическим нагрузкам. Адаптация костной и соединительной тканей Системы энергообеспечение мышечной деятельности Общая характеристика. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения. Адаптация аэробной системы энергообеспечения. Энергообеспечение мышечной деятельности различной интенсивности и продолжительности.	2
6	Лекция 6. Общие основы подготовки пловцов III Нагрузки, утомление, восстановление, суперкомпенсация и отставленный тренировочный эффект. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов. Суперкомпенсация. Отставленный тренировочный эффект. Основы управления произвольными движениями. Нервная система в регуляции движений. Двигательные умения и навыки. Основы теории управления движениями. Основы технического совершенствования. Нервная система в регуляции движений. Двигательные умения и навыки	2
7	Лекция 7. Цели, задачи, методы и основные принципы спортивной подготовки в плавании Цель и задачи спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки Специфические принципы спортивной подготовки. Дидактические принципы и их использование в системе подготовки пловцов. Средства спортивной тренировки. Систематизация средств спортивной тренировки. Упражнения для совершенствования техники плавания. Систематизация упражнений	2

	в воде на остовах различий в энергообеспечении работы. Упражнения для совершенствования техники старта. Упражнения для повышения скорости преодоления подводных участков дистанции. Упражнения с задержкой дыхания. Упражнения с дыхательной трубкой. Упражнения интегрального характера. Восстановительные упражнения. Упражнения на суше. Упражнения с использованием специальных тренажеров	
8	Лекция 8. Соревнования и соревновательная деятельность пловцов Соревнования и участие в них. Виды соревнований. Реакция организма пловцов на соревновательные нагрузки. Соревнования в системе подготовки пловцов. Спортивные результаты в плавании и их динамика. Динамика мировых рекордов в мужском и женском плавании. Структура соревновательной деятельности пловцов. Компоненты соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности пловцов высокого класса	2
3 семестр		
9	Лекция 9. Техническая, тактическая и психологическая подготовка пловцов Техническая подготовленность и техническая подготовка. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка. Психологическая подготовка и психологическая готовность	2
10	Лекция 10. Развитие двигательных качеств пловцов I Сила и силовая подготовка. Силовая подготовка на суше. Повышение способностей к реализации силового потенциала при плавании и силовая подготовка в воде. Контроль силовых качеств Упражнения для развития силовых качеств Упражнения для развития силы Скоростные качества и скоростная подготовка. Методика скоростной Стимуляция скоростных способностей в процессе тренировки. Контроль скоростных способностей	2
11	Лекция 11. Развитие двигательных качеств пловцов II Выносливость и методика ее совершенствования. Виды выносливости. Развитие общей выносливости. Целостное развитие специальной выносливости. Повышение мощности и емкости анаэробной алактатной системы. Повышение мощности, емкости и подвижности анаэробной лактатной системы. Повышение мощности, емкости и подвижности аэробной системы. Повышение способности к реализации энергетического потенциала. Тренировка с задержкой дыхания. Контроль выносливости	2
12	Лекция 12. Развитие двигательных качеств пловцов III Гибкость и методика ее совершенствования. Методика развития гибкости. Контроль развития гибкости. Координация и методика ее совершенствования. Структура и виды координационных способностей. Развитие координационных способностей. Контроль координационных способностей.	2
4 семестр		
13	Лекция 13. Построение подготовки пловцов I Построение процесса многолетнего совершенствования. Формирование теоретико-методических основ многолетнего совершенствования. Периодизация многолетней подготовки. Общая характеристика этапов многолетней подготовки. Общая структура многолетней подготовки пловцов, специализирующихся в разных способах плавания и на различных дистанциях. Выбор спортивной специализации. Периодизация годичной подготовки на этапах многолетнего совершенствования. Олимпийские (четырёхлетний) цикл подготовки. Отбор и ориентация в системе подготовки	2
14	Лекция 14. Построение подготовки пловцов II	2

	<p>Отбор и ориентация в системе подготовки</p> <p>Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. Организационные особенности спортивного отбора. Направления исследований в процессе отбора и ориентации пловцов.</p> <p>Теория периодизации годичной подготовки. Периодизация подготовки в течение года (восточноевропейский опыт). Периодизация подготовки в течение года (американский опыт). Периодизация подготовки в течение года (австралийский опыт). Особенности подготовки пловцов различной специализации. Контроль за протеканием реакций адаптации и коррекция тренировочного процесса.</p> <p>Тренировочные занятия и построение их программ.</p> <p>Типовые программы тренировочных занятий в воде на различных этапах многолетней подготовки. Особенности построения программ тренировочных занятий пловцов-спринтеров. Расширение программ тренировочных занятий при подготовке пловцов высшего класса.</p>	
15	<p>Лекция 15. Построение подготовки пловцов III</p> <p>Микроциклы и построение их программ.</p> <p>Типы микроциклов. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня. Из опыта работы известных тренеров</p> <p>Мезоциклы и построение их программ</p> <p>Типы мезоциклов.</p> <p>Непосредственная подготовка к согреваниям.</p> <p>Термины «сужение» и «непосредственная подготовка».</p> <p>Участие в соревнованиях и особенности непосредственной подготовки.</p> <p>Непосредственная подготовка к серии соревнований</p> <p>Предстартовая подготовка.</p> <p>Структура этапа непосредственной подготовки пловцов (разработки специалистов СССР и ГДР).</p>	2
16	<p>Лекция 16. Внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки пловцов</p> <p>Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки пловцов. Пловец в условиях нарушения циркадных ритмов. Средства восстановления и стимуляции работоспособности. Диетологическое и фармакологическое обеспечение подготовки пловцов. Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата пловцов</p>	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание семинарских занятий	Кол-во часов
1 семестр		
1	<p>Занятие № 1. Увеличение поступательного движения пловца. Объяснение терминов «подъемная сила» и «сопротивление воды». Теории поступательного движения в плавании. Третий закон Ньютона. Вклад предплечья в создание движущей силы в плавании. Поступательное движение вперед в результате движений ногами. Основные положения, подтверждающие теорию создания движущей силы в плавании, основанную на третьем законе Ньютона. Движение пловца вперед при помощи ног. Движущее действие волны воды. Волнообразное движение тела. Рекомендации для повышения эффективности продвижения в воде всеми способами спортивного плавания</p>	2

2	<p>Занятие № 2 <i>Текущий контроль</i>. Уменьшение сопротивления. Силы, действующие на тело пловца в воде. Уменьшение сопротивления. Значение снижения силы сопротивления воды. Ламинарное и турбулентное движение жидкости.</p> <p>Измерение сопротивления воды. Каким образом при движении пловца в воде возникает сила сопротивления. Измерение сопротивления воды. Каким образом при движении пловца в воде возникает сила сопротивления. Снижение сопротивления воды путем контроля скорости плавания. Рекомендации для</p>	2
3	<p>Занятие № 3.: Кроль на груди Траектория гребка и динамика скорости. Гребок рукой. Попеременное движение ногами. Согласование движений рук и ног. Положение тела и дыхание. Распространенные ошибки при плавании кролем на груди. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди. Дыхание во время плавания</p>	2
4	<p>Занятие № 4. <i>Текущий контроль</i> Баттерфляй. Траектория движения кисти и динамика скорости. Гребок руками. Движения ногами при плавании баттерфляем. Согласование движений рук и ног. Волнообразное движение тела и дыхание</p> <p>Плавание под водой при помощи ног способом баттерфляй. Распространенные ошибки при плавании баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания баттерфляем.</p>	2
5	<p>Занятие 5. Текущий контроль: Кроль на спине. Траектория движения кисти и динамика скорости. Гребок руками, включающий три толчковые (движущие) фазы</p> <p>Попеременное движение ногами. Согласование движений рук и ног</p> <p>Положение тела, повороты туловища и дыхание. Плавание под водой при помощи ног способом баттерфляй. Распространенные ошибки при плавании кролем на спине. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на спине. Техника выполнения стартов, поворотов, финишных гребков спортивными способами плавания</p>	2
6	<p>Занятие № 6. <i>Текущий контроль</i> Адаптация в спорте. Виды адаптации. Нагрузки в спорте и адаптация. Многоступенчатость и вариативность адаптации в спорте. Виды адаптации в спорте. Формирование функциональных систем и реакции адаптация</p> <p>Функциональные резервы и реакции адаптации. Формирование срочной адаптации.</p>	2
7	<p>Занятие № 7. Формирование долговременной адаптации. Переадаптация</p> <p>Деадаптация и реадаптация</p> <p>Возрастное развитие человека и формирование адаптационных реакций. Возрастные зоны развития человека. Сенситивные периоды и адаптация. Возраст и экономичность работы. Силовые возможности в различном возрасте</p>	2
8	<p>Занятие № 8. <i>Текущий контроль</i>: Возрастные зоны развития. Сенситивные периоды адаптации.</p> <p>Возраст и возможности анаэробной системы энергообеспечения</p> <p>Возраст и возможности аэробной системы энергообеспечения</p> <p>Восстановительные реакции и переносимость нагрузок</p>	2
2 семестр		
9	<p>Занятие № 9. Скелетные мышцы: структура, функции, адаптация</p> <p>Структура скелетной мышцы</p> <p>Механизм мышечного сокращения</p> <p>Структурно-функциональные особенности двигательных единиц мышц</p>	2
10	<p>Занятие № 10. Структурно-функциональные особенности двигательных единиц мышц. Спортивная специализация и структура мышечной ткани</p>	2

	Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной величины и направленности. Координация деятельности двигательных единиц — важный механизм адаптации мышц к физическим нагрузкам. Адаптация костной и соединительной тканей	
11	Занятие № 11. <i>Текущий контроль</i> Алактатная система энергообеспечения Лактатная система энергообеспечения Системы энергообеспечение мышечной деятельности. Аэробная и анаэробная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения. Адаптация аэробной системы энергообеспечения Энергообеспечение мышечной деятельности различной интенсивности и продолжительности	2
12	Занятие № 12. Нагрузки, утомление, восстановление, суперкомпенсация и отставленный тренировочный эффект Тренировочные и соревновательные нагрузки Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины	2
13	Занятие № 13. <i>Текущий контроль</i> Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов Суперкомпенсация. Отставленный тренировочный эффект	2
14	Занятие № 14. Основы теории управления движениями. Основы технического совершенствования Нервная система в регуляции движений	2
15	Занятие № 15. Двигательные умения и навыки. Цель и задачи спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки	2
16	Занятие № 16. <i>Текущий контроль</i> Специфические принципы спортивной подготовки Дидактические принципы и их использование в системе подготовки пловцов Средства спортивной тренировки Систематизация средств спортивной тренировки	2
17	Занятие № 17. Упражнения для совершенствования техники плавания Систематизация упражнений в воде на олове различий в энергообеспечении работы Упражнения для совершенствования техники старта. Упражнения для повышения скорости преодоления подводных участков дистанции	2
18	Занятие № 18. Цели, задачи, методы и основные принципы спортивной подготовки пловцов. Упражнения на суше. Упражнения с использованием специальных тренажеров Упражнения с задержкой дыхания. Упражнения с дыхательной трубкой. Упражнения интегрального характера. Восстановительные упражнения	2
19	Занятие № 19. Соревнования и участие в них. Виды соревнований Участие в соревнованиях. Реакция организма пловцов на соревновательные нагрузки. Соревнования в системе подготовки пловцов мужском и женском плавании. Скорость при проплывании дистанции разной длины	2
20	Занятие № 20 <i>Текущий контроль</i> : Соревнования в системе подготовки пловцов. Результат соревновательной деятельности. Спортивные результаты в плавании и их динамика. Рост мировых рекордов. Динамика мировых рекордов в Структура и компоненты соревновательной деятельности Структура соревновательной деятельности пловцов. Компоненты соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности пловцов высокого класса.	2
3 семестр		

21	Занятие № 21. Техническая подготовленность; передовая спортивная практика — основной источник прогресса в технике плавания	2
22	Занятие № 22. Техническая подготовка пловцов; техническая подготовка пловцов и деятельность тренера;	2
23	Занятие № 23. Интегральные характеристики техники плавания; средняя и внутрицикловая скорость;	2
24	Занятие № 24: Техническая подготовка пловца. Взаимосвязь между темпом движений, шагом гребка и скоростью плавания.	2
25	Занятие № 25. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка; варианты тактики преодоления дистанций; технико-тактические схемы проплывания дистанций различной длины	2
26	Занятие № 26. <i>Текущий контроль</i> : Тактическая подготовка пловца Тактика выступлений в предварительных, полуфинальных и финальных заплывах; основы тактической подготовки.	2
27	Занятие № 27. Психологическая подготовленность; качества психики и направления психологической подготовки;	2
28	Занятие № 28. Формирование мотивации занятий спортом	2
29	Занятие № 29. Психологическая подготовка; волевая подготовка; формирование уверенности в своих силах;	2
30	Занятие № 30. Идеомоторная тренировка;	2
31	Занятие № 31. Регулирование психической напряженности Психолого-педагогическое управление предстартовыми состояниями;	2
32	Занятие № 32. Повышение толерантности к эмоциональному стрессу Сила и силовая подготовка. Виды силовых качеств и направления силовой подготовки	2
33	Занятие № 33. <i>Текущий контроль</i> Силовая подготовка на суше Повышение способностей к реализации силового потенциала при плавании и силовая подготовка в воде.	2
34	Занятие № 34. Контроль развития силовых способностей Контроль развития силовых способностей Скоростные качества и скоростная подготовка. Виды скоростных способностей.	2
35	Занятие № 35. Методика скоростной подготовки. Продолжительность и количество повторений. Интенсивность работы. Продолжительность пауз	2
36	Занятие № 36. Средства скоростной подготовки Стимуляция скоростных способностей в процессе тренировки. Контроль скоростных способностей	2
37	Занятие № 37. Выносливость и методика ее совершенствования Виды выносливости	2
38	Занятие № 38. Развитие общей выносливости Развитие специальной выносливости	2
39	Занятие № 39. <i>Текущий контроль</i> Подход специалистов США и Австралии к развитию выносливости. Целостное развитие специальной выносливости	2
40	Занятие № 40. Повышение мощности, емкости и подвижности аэробной системы.	2
41	Занятие № 41. Повышение способности к реализации энергетического потенциала Тренировка с задержкой дыхания	2
42	Занятие № 42. Развитие выносливости в плавании Контроль выносливости Гибкость и методика ее совершенствования. Виды и значение гибкости для пловцов	2
43	Занятие № 43. Факторы, определяющие уровень гибкости Методика развития гибкости	2

44	Занятие № 44. <i>Текущий контроль</i> Упражнения, направленные на развитие гибкости Координация и методика ее совершенствования.	2
45	Занятие № 45. Структура и виды координационных способностей Совершенствование способности к сохранению устойчивости	2
46	Занятие № 46. Совершенствование способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений Развитие чувства ритма.	2
47	Занятие № 47. Развитие способности к ориентированию в пространстве Развитие способности к произвольному расслаблению мышц	2
48	Занятие № 48. Развитие координационных способностей Контроль координационных способностей.	2
4 семестр		
49	Занятие № 49. Формирование теоретико-методических основ многолетнего совершенствования.	2
50	Занятие № 50. Продолжительность и особенности многолетней тренировочной и соревновательной деятельности	2
51	Занятие № 51. Возрастные ориентиры и общая структура многолетней подготовки. Оптимальный возраст для начала занятий.	2
52	Занятие № 52. Периодизация многолетней подготовки. Общая характеристика этапов многолетней подготовки.	2
53	Занятие № 53. Общая структура многолетней подготовки пловцов, специализирующихся в разных способах плавания и на различных дистанциях.	2
54	Занятие № 54. Предрасположенность пловцов разного возраста к выполнению тренировочных программ различной направленности. Выбор спортивной специализации.	2
55	Занятие № 55. Варианты восхождения пловцов к вершинам спортивного мастерства Соревнования возрастных групп и построение многолетней подготовки.	2
56	Занятие № 56. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности.	2
57	Занятие № 57. Основные направления интенсификации подготовки.	2
58	Занятие № 58. Объем и соотношение работы различной направленности в воде. Объем и соотношение работы различной направленности на суше	2
59	Занятие № 59. Периодизация годичной подготовки на этапах многолетнего совершенствования. Олимпийские (четырёхлетний) цикл подготовки	2
60	Занятие № 60. Отбор и ориентация в системе подготовки. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки.	2
61	Занятие № 61. <i>Текущий контроль</i> Организационные особенности спортивного отбора. Направления исследований в процессе отбора и ориентации пловцов	2
62	Занятие № 62. Генетическая предрасположенность к достижениям. Особенности телосложения (конституции) пловцов. Предрасположенность юных пловцов к достижениям на различных дистанциях.	2
63	Занятия № 63. Отбор и ориентация в системе подготовки Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. Организационные особенности спортивного отбора.	2
64	Занятия № 64. Направления исследований в процессе отбора и ориентации пловцов. Генетическая предрасположенность к достижениям. Особенности телосложения (конституции) пловцов.	2

	Предрасположенность юных пловцов к достижениям в различных дистанциях.	
65	Занятия № 65. Отбор и ориентация в системе подготовки пловцов. Направления исследований в процессе отбора и ориентации пловцов. Генетическая предрасположенность к достижениям. Особенности телосложения (конституции) пловцов. Предрасположенность юных пловцов к достижениям в различных дистанциях.	2
66	Занятия № 66. Построение подготовки в течение года. Общая структура годичной подготовки и макроциклов. Теория периодизации годичной подготовки.	2
67	Занятия № 67. <i>Текущий контроль</i> Развитие теории периодизации в соответствии с современным календарём соревнований. Периодизация и соревновательной деятельности.	2
68	Занятия № 68. Периодизация годичной подготовки в системе многолетнего совершенствования. Объем и соотношение средств различной преимущественной направленности	2
69	Занятия № 69. Периодизация подготовки в течение года (восточноевропейский опыт). Периодизация подготовки в течение года (американский опыт). Периодизация подготовки в течение года (австралийский опыт).	2
70	Занятия № 70. Современные трех-, четырех- и пятицикловые модели периодизации. шести- и семицикловые модели периодизации. Особенности подготовки пловцов различной специализации.	2
71	Занятия № 71. Контроль за протеканием реакций адаптации и коррекция тренировочного процесса.	2
72	Занятия № 72. Тренировочные занятия и построение их программ. Общая структура занятий. Типы и организация занятий	2
73	Занятия № 73. Нагрузка занятий. Направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности в системе подготовки.	2
74	Занятия № 74. Построение программ занятий на различных этапах многолетней подготовки. Типовые программы тренировочных занятий в воде на различных этапах многолетней подготовки.	2
75	Занятия № 75. Особенности построения программ тренировочных занятий пловцов, специализирующихся на средних и длинных дистанциях. Особенности построения программ тренировочных занятий пловцов-спринтеров	2
76	Занятия № 76. Расширение программ тренировочных занятий при подготовке пловцов высшего класса. Микроциклы и построение их программ. Типы микроциклов. Объем работы и величина суммарной нагрузки в микроциклах различных типов.	2
77	Занятие № 77. <i>Текущий контроль</i> Остовы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Особенности построения микроциклов в течение многолетней подготовки.	2
78	Занятие № 78. Втягивающие микроциклы. Ударные микроциклы.	2
79	Занятие № 79. Подводящие микроциклы. Соревновательные микроциклы. Восстановительные- микроциклы	2
80	Занятие № 80. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.	2

81	Занятие № 81. Из опыта работы известных тренеров	2
82	Занятие № 82. Мезоциклы и построение их программ Типы мезоциклов. Величина и динамика нагрузки. Сочетание микроциклов в мезоцикле.	2
83	Занятие № 83. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин. Дифференциация подготовки в предсоревновательном мезоцикле.	2
84	Занятие № 84. Суммарный объем работы в предсоревновательном мезоцикле. Продолжительность предсоревновательного мезоцикла	2
85	Занятие № 85. Динамика объема работы в предсоревновательном мезоцикле. Содержание тренировки в предсоревновательном мезоцикле.	2
86	Занятие № 86. Непосредственная подготовка к согреваниям. Термины «сужение» и «непосредственная подготовка». Участие в соревнованиях и особенности непосредственной подготовки.	2
87	Занятие № 87. <i>Текущий контроль</i> Остовы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.	2
88	Занятие № 88. Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата; Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата; функциональная анатомия и кинезиология плечевого пояса; патогенез заболевания вращательной манжеты плеча; повреждения и заболевания плечевого сустава; лечение повреждений и заболеваний плечевого сустава; анатомия и биомеханика коленного сустава	2
89	Занятие № 89. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки: горный климат и его особенности; адаптация человека к высотной гипоксии; Формы гипоксической тренировки; оптимальная высота для горной подготовки; проживание в условиях искусственной гипоксии, тренировка на уровне моря: срочная акклиматизация спортсменов к горному климату;	2
90	Занятие № 90. Реакклиматизация, отставленный эффект и деадаптация после возвращения с гор; оптимальная продолжительность и структура цикла горной подготовки; тренировка в горах в системе годичной подготовки; тренировка в горах в системе непосредственной подготовки к главным соревнованиям	2
91	Занятие № 91. Пловец в условиях нарушения циркадных ритмов : суточные изменения состояния организма спортсмена; тренировка и соревнования в различное время суток; десинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов перелеты к местам подготовки и соревнований и «дорожная усталость»	2
92	Занятие № 92. Диетологическое обеспечение подготовки пловцов: общие основы рационального питания спортсменов: питьевой режим; потребление углеводов, белков, жиров; потребление углеводов и содержание гликогена; особенности питания юных пловцов; особенности питания женщин; питание и масса тела; витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения; использование продуктов повышенной биологической ценности в процессе подготовки пловцов;	2
93	Занятие № 93. <i>Текущий контроль</i> : Диетологические и фармакологическое обеспечение спортивной подготовки Фармакологическое обеспечение подготовки пловцов: основные принципы фармакологического обеспечения спортивной деятельности; место диетиче-	2

	ских добавок в системе фармакологического обеспечения спортивной деятельности пловцов; применение диетических добавок в системе подготовки пловцов; использование фармакологических препаратов в зависимости от направленности тренировочного процесса	
--	--	--

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

<i>№ Темы</i>	<i>Содержание лекций</i>	<i>Кол-во часов</i>
	1 семестр	
1	Лекция 1 Исторический опыт формирования научно-организационных основ подготовки пловцов. Опыт подготовки пловцов Японии, Китая, США, Германии, СССР, России и других стран	2
	2 семестр	
2	Лекция 2. Теоретические предпосылки развития теории и методики спортивного плавания Увеличение поступательного движения пловца. Основные положения, подтверждающие теорию создания движущей силы в плавании, основанную на третьем законе Ньютона. Уменьшение сопротивления. Значение снижения силы сопротивления воды. Ламинарное и турбулентное движение жидкости. Измерение сопротивления воды. Снижение сопротивления воды путем контроля скорости плавания. Рекомендации для повышения эффективности продвижения в воде всеми способами спортивного плавания	2
3	Лекция 3. Современные направления развития техника спортивного плавания, техника старта, поворота и финиша Кроль на груди. Распространенные ошибки при плавании кролем на груди Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди. Дыхание во время плавания. Баттерфляй. Распространенные ошибки при плавании баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания баттерфляем. Кроль на спине. Распространенные ошибки при плавании кролем на спине. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на спине. Брасс. Распространенные ошибки при плавании брассом. Упражнения для совершенствования техники плавания брассом Старт, поворот и финиш. Старты. Повороты. Финиши	2
	3 семестр	2
4	Лекция 4 Общие основы подготовки пловцов I Адаптация в спорте. Виды адаптации. Нагрузки в спорте и адаптация. Многоступенчатость и вариативность адаптации в спорте. Формирование функциональных систем и реакции адаптации. Функциональные резервы и реакции адаптации. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации. Переадаптация. Деадаптация и реадаптация Возрастное развитие человека и формирование адаптационных реакций Возрастные зоны развития человека. Сенситивные периоды и адаптация. Возраст и возможности анаэробной системы энергообеспечения. Возраст и возможности аэробной системы энергообеспечения. Восстановительные реакции и переносимость нагрузок. Возраст и экономичность работы. Силовые возможности в различном возрасте	2
5	Лекция 5 Общие основы подготовки пловцов II Скелетные мышцы: структура, функции, адаптация. Структура скелетной мышцы. Механизм мышечного сокращения. Спортивная специализация и	2

	структура мышечной ткани. Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной величины и направленности. Координация деятельности двигательных единиц — важный механизм адаптации мышц к физическим нагрузкам. Адаптация костной и соединительной тканей Системы энергообеспечения мышечной деятельности Общая характеристика. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения. Адаптация аэробной системы энергообеспечения. Энергообеспечение мышечной деятельности различной интенсивности и продолжительности.	
4 семестр		
6	Лекция 6 Общие основы подготовки пловцов III Нагрузки, утомление, восстановление, суперкомпенсация и отставленный тренировочный эффект. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов. Суперкомпенсация. Отставленный тренировочный эффект. Основы управления произвольными движениями. Нервная система в регуляции движений. Двигательные умения и навыки. Основы теории управления движениями. Основы технического совершенствования. Нервная система в регуляции движений. Двигательные умения и навыки	2
7	Лекция 7 Цели, задачи, методы и основные принципы спортивной подготовки в плавании Цель и задачи спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки Специфические принципы спортивной подготовки. Дидактические принципы и их использование в системе подготовки пловцов. Средства спортивной тренировки. Систематизация средств спортивной тренировки. Упражнения для совершенствования техники плавания. Систематизация упражнений в воде на основе различий в энергообеспечении работы.	2
5 семестр		
8	Лекция 8. Соревнования и соревновательная деятельность пловцов Соревнования и участие в них. Виды соревнований. Реакция организма пловцов на соревновательные нагрузки. Соревнования в системе подготовки пловцов. Спортивные результаты в плавании и их динамика. Динамика мировых рекордов в мужском и женском плавании. Структура соревновательной деятельности пловцов. Компоненты соревновательной деятельности . Особенности соревновательной деятельности пловцов высокого класса	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

<i>№ Темы</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
1 семестр		
1	Занятие № 1. Увеличение поступательного движения пловца. Объяснение терминов «подъемная сила» и «сопротивление воды». Теории поступательного движения в плавании. Третий закон Ньютона. Вклад предплечья в создание движущей силы в плавании. Поступательное движение вперед в результате движений ногами. Основные положения, подтверждающие теорию создания движущей силы в плавании, основанную на третьем законе Ньютона.	2

	<p>Уменьшение сопротивления. Уменьшение сопротивления. Значение снижения силы сопротивления воды. Ламинарное и турбулентное движение жидкости.</p> <p>Измерение сопротивления воды. Каким образом при движении пловца в воде возникает сила сопротивления</p>	
2	<p>Занятие № 2. <i>Текущий контроль</i>: Измерение сопротивления воды. Каким образом при движении пловца в воде возникает сила сопротивления. Снижение сопротивления воды путем контроля скорости плавания. Рекомендации для увеличения движущей силы и уменьшения сопротивления воды. Движение пловца вперед при помощи ног. Движущее действие волны воды. Волнообразное движение тела. Рекомендации для повышения эффективности продвижения в воде всеми способами спортивного плавания</p>	2
3	<p>Занятие 3. <i>Текущий контроль</i>: Кроль на груди. Траектория гребка и динамика скорости. Гребок рукой. Попеременное движение ногами. Согласование движений рук и ног</p> <p>Положение тела и дыхание. Распространенные ошибки при плавании кролем на груди. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди. Дыхание во время плавания. Баттерфляй. Траектория движения кисти и динамика скорости. Гребок руками. Движения ногами при плавании баттерфляем. Согласование движений рук и ног. Волнообразное движение тела и дыхание. Плавание под водой при помощи ног способом баттерфляй. Распространенные ошибки при плавании баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания баттерфляем.</p>	2
4	<p>Занятие № 4. <i>Текущий контроль</i>: Кроль на спине. Траектория движения кисти и динамика скорости. Гребок руками, включающий три толчковые (движущие) фазы. Попеременное движение ногами. Согласование движений рук и ног. Положение тела, повороты туловища и дыхание. Плавание под водой при помощи ног способом баттерфляй. Распространенные ошибки при плавании кролем на спине. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на спине.</p>	2
5	<p>Занятие № 5. <i>Текущий контроль</i>: Кроль на спине. Траектория движения кисти и динамика скорости. Гребок руками, включающий три толчковые (движущие) фазы</p> <p>Попеременное движение ногами. Согласование движений рук и ног</p> <p>Положение тела, повороты туловища и дыхание. Плавание под водой при помощи ног способом баттерфляй. Распространенные ошибки при плавании кролем на спине. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на спине. Техника выполнения стартов, поворотов, финишных гребков спортивными способами плавания</p>	2
2 семестр		
6	<p>Занятие № 6. Адаптация в спорте.</p> <p>Формирование функциональных систем и реакции адаптации. Функциональные резервы и реакции адаптации.</p> <p>Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации. Переадаптация. Деадаптация и реадаптация</p>	2
7	<p>Занятия № 7. Возрастное развитие человека и формирование адаптационных реакций.</p> <p>Возрастные зоны развития человека. Сенситивные периоды и адаптация. Возраст и экономичность работы. Силовые возможности в различном возрасте. Возраст и возможности анаэробной системы энергообеспечения. Возраст и возможности аэробной системы энергообеспечения. Восстановительные реакции и переносимость нагрузок</p>	2

8	Занятие № 8. <i>Текущий контроль</i> : Структура мышц и механизм мышечного сокращения Скелетные мышцы: структура, фиксации, адаптация. Структура скелетной мышцы. Механизм мышечного сокращения. Структурно-функциональные особенности двигательных единиц мышц.	2
99	Занятие № 9. <i>Текущий контроль</i> Структурно-функциональные особенности двигательных единиц мышц. Спортивная специализация и структура мышечной ткани. Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной величины и направленности.	2
10	Занятие № 10. Система энергообеспечения мышечной деятельности. Координация двигательных единиц Координация деятельности двигательных единиц — важный механизм адаптации мышц к физическим нагрузкам.	2
11	Занятия № 11 <i>Текущий контроль</i> Адаптация костной и соединительной тканей. Системы энергообеспечение мышечной деятельности. Общая характеристика.	2
12	Занятия № 12 Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения. Адаптация аэробной системы энергообеспечения. Энергообеспечение мышечной деятельности различной интенсивности и продолжительности	2
13	Занятия № 13 Нагрузки в спорте. Основы теории управления движениями Нагрузки, утомление, восстановление, суперкомпенсация и отставленный тренировочный эффект. Тренировочные и соревновательные нагрузки	2
14	Занятия № 14. <i>Текущий контроль</i> Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности.	2
15	Занятия № 15 Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов. Суперкомпенсация. Отставленный тренировочный эффект. Основы теории управления движениями. Основы технического. Совершенствования. Нервная система в регуляции движений. Двигательные умения и навыки	2
3 семестр		
16	Занятие № 16. <i>Текущий контроль</i> : Средства спортивной тренировки Средства спортивной тренировки. Систематизация средств спортивной тренировки. Упражнения для совершенствования техники плавания. Систематизация упражнений в воде на остовах различий в энергообеспечении работы. Упражнения для совершенствования техники старта. Упражнения для повышения скорости преодоления подводных участков дистанции. Упражнения с задержкой дыхания. Упражнения с дыхательной трубкой. Упражнения интегрального характера. Восстановительные упражнения. Упражнения на суше. Упражнения с использованием специальных тренажеров.	2
17	Занятие № 17. <i>Текущий контроль</i> : Соревнования и участие в них. Результат соревновательной деятельности. Рост мировых рекордов. Динамика мировых рекордов в мужском и женском плавании. Скорость при проплывании дистанции разной длины	2
18	Занятие № 18. <i>Текущий опрос</i> : Структура соревновательной деятельности пловцов. Компоненты соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности пловцов высокого класса.	2

19	<p>Занятие № 19. <i>Текущий контроль</i>: Современные аспекты технической и тактической подготовки пловца</p> <p>Техническая подготовленность; передовая спортивная практика — основной источник прогресса в технике плавания. Техническая подготовка пловцов; техническая подготовка пловцов и деятельность тренера. Интегральные характеристики техники плавания; средняя и внутрицикловая скорость. Взаимосвязь между темпом движений, шагом гребка и скоростью плавания.</p> <p>Тактическая подготовленность и тактическая подготовка; варианты тактики преодоления дистанций; технико-тактические схемы проплывания дистанций различной длины. Тактика выступлений в предварительных, полуфинальных и финальных заплывах; основы тактической подготовки.</p>	2
4 семестр		
20	<p>Занятие № 20 Текущей контроль: Психологическая подготовка пловца</p> <p>Психологическая подготовленность; качества психики и направления психологической подготовки; . Формирование мотивации занятий спортом Психологическая подготовка; волевая подготовка. формирование уверенности в своих силах. Идеомоторная тренировка. Регулирование психической напряженности. Психолого-педагогическое управление предстартовыми состояниями. Повышение толерантности к эмоциональному стрессу</p>	2
21	Занятие № 21. Режимы работы мышц и методы силовой подготовки	2
22	<p>Занятие № 22. <i>Текущий контроль</i> Методика скоростной подготовки.</p> <p>Продолжительность и количество повторений.</p> <p>Интенсивность работы.</p> <p>Продолжительность пауз</p>	2
23	Занятие № 23. Текущий контроль: Силовая подготовка на суше	2
24	Занятие № 24. Контроль скоростных способностей	2
25	<p>Занятие № 25. Гибкость и методика ее совершенствования. Виды и значение гибкости для пловцов Факторы, определяющие уровень гибкости. Методика развития гибкости. Упражнения, направленные на развитие гибкости Координация и методика ее совершенствования. Структура и виды Совершенствование способности к сохранению устойчивости координационных способностей.</p>	2
26	<p>Занятие № 26. <i>Текущий контроль</i>: Специальные координационные способности пловца;</p> <p>Совершенствование способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Развитие чувства ритма. Развитие способности к ориентированию в пространстве. Развитие способности к произвольному расслаблению мышц Развитие координационных способностей. Контроль координационных способностей.</p>	2
27	<p>Занятие № 27 Формирование теоретико-методических основ многолетнего совершенствования. Продолжительность и особенности многолетней тренировочной и соревновательной деятельности Возрастные ориентиры и общая структура многолетней подготовки. Оптимальный возраст для начала занятий Периодизация многолетней подготовки. Общая характеристика этапов многолетней подготовки.</p>	
28	<p>Занятие № 28. <i>Текущий контроль</i> Общая структура многолетней подготовки пловцов, специализирующихся в разных способах плавания и на различных дистанциях. Предрасположенность пловцов разного возраста к выполнению тренировочных программ различной направленности.</p> <p>Выбор спортивной специализации. Варианты восхождения пловцов к вершинам спортивного мастерства Соревнования возрастных групп и построение</p>	2

	многолетней подготовки. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности.	
29	Занятие № 29. <i>Текущий контроль</i> : Основные направления интенсификации подготовки пловцов. Объем и соотношение работы различной направленности в воде. Объем и соотношение работы различной направленности на суше. Периодизация годичной подготовки на этапах многолетнего совершенствования. Олимпийские (четырёхлетний) цикл подготовки	2
	5 семестр	
30	Занятия № 30. Периодизация подготовки в течение года (восточноевропейский опыт). Периодизация подготовки в течение года (американский опыт).	2
31	Занятия № 31 Периодизация подготовки в течение года (австралийский опыт). Современные трех-, четырех и пятицикловые модели периодизации. шести- и семицикловые модели периодизации.	2
32	Занятия № 32. Особенности подготовки пловцов различной специализации Контроль за протеканием реакций адаптации и коррекция тренировочного процесса.	2
33	Занятие № 33. <i>Текущий контроль</i> Типы и организация занятий Тренировочные занятия и построение их программ. Общая структура занятий	2
34	Занятие № 34. Нагрузка занятий. Направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности в системе подготовки.	2
35	Занятие № 35 Построение программ занятий на различных этапах многолетней подготовки. Типовые программы тренировочных занятий в воде на различных этапах многолетней подготовки.	2
36	Занятие № 36. Микроциклы Особенности построения программ тренировочных занятий пловцов, специализирующихся на средних и длинных дистанциях. Особенности построения программ тренировочных занятий пловцов-спринтеров Расширение программ тренировочных занятий при подготовке пловцов высшего класса. и построение их программ. Типы микроциклов. Объем работы и величина суммарной нагрузки в микроциклах различных типов. Основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.	2
37	Занятие № 37 Особенности построения микроциклов в течение многолетней подготовки. Втягивающие микроциклы. Ударные микроциклы. Подводящие микроциклы. Соревновательные микроциклы. Восстановительные микроциклы Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.	2
38	Занятие № 38. <i>Текущий контроль</i> Величина и динамика нагрузки. Сочетание микроциклов в мезоцикле. Суммарный объем работы в предсоревновательном мезоцикле. Продолжительность предсоревновательного мезоцикла Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин.	2
39	Занятие № 39. Дифференциация подготовки в предсоревновательном мезоцикле. Мезоциклы и построение их программ. Типы мезоциклов. Из опыта работы известных тренеров	2
40	Занятие № 40. Этап непосредственной подготовки к соревнованиям Структура этапа непосредственной подготовки пловцов (разработки специалистов СССР и ГДР). Остовы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками Непосредственная подготовка к соревнованиям.	2

41	Занятие № 41. Термины «сужение» и «непосредственная подготовка» Динамика объема работы в предсоревновательном мезоцикле. Содержание тренировки в предсоревновательном мезоцикле. Участие в соревнованиях и особенности непосредственной подготовки.	2
42	Занятие № 42 <i>Текущий контроль</i> : Тренировка в среднегорье. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки: горный климат и его особенности; адаптация человека к высотной гипоксии; Формы гипоксической тренировки; оптимальная высота для горной подготовки; проживание в условиях искусственной гипоксии, тренировка на уровне моря: срочная акклиматизация спортсменов к горному климату. Реакклиматизация, отставленный эффект и деадаптация после возвращения с гор; оптимальная продолжительность и структура цикла горной подготовки; тренировка в горах в системе годичной подготовки; тренировка в горах в системе непосредственной подготовки к главным соревнованиям	2
43	Занятие № 43 Пловец в условиях нарушения циркадных ритмов. Суточные изменения состояния организма спортсмена; тренировка и соревнования в различное время суток; десинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов перелеты к местам подготовки и соревнований и «дорожная усталость»	2
44	Занятие № 44 Диетологическое обеспечение подготовки пловцов: общие основы рационального питания спортсменов: питьевой режим; потребление углеводов, белков, жиров; потребление углеводов и содержание гликогена; особенности питания юных пловцов; особенности питания женщин; питание и масса тела; витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения; использование продуктов повышенной биологической ценности в процессе подготовки пловцов;	2
45	Занятие № 45 Фармакологическое обеспечение подготовки пловцов: основные принципы фармакологического обеспечения спортивной деятельности; место диетических добавок в системе фармакологического обеспечения спортивной деятельности пловцов; применение диетических добавок в системе подготовки пловцов; использование фармакологических препаратов в зависимости от направленности тренировочного процесса	2
46	Занятие № 46 <i>Текущий контроль</i> : Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата; функциональная анатомия и кинезиология плечевого пояса; патогенез заболевания вращательной манжеты плеча; повреждения и заболевания плечевого сустава; лечение повреждений и заболеваний плечевого сустава; анатомия и биомеханика коленного сустава	2

Неотъемлемой частью рабочей программы являются приложения. К рабочей программе прилагаются:

Приложение 1. Фонд оценочных средств по дисциплине.

Приложение 2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для прохождения практики:

Основная литература:

1. Андреев, В.В. Подготовка высококвалифицированных спортсменов: психологический аспект : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В.В. Андреев, С.И. Петров, Р.Н. Апойко ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б. и.], 2015. — 158 с.

2. Бабушкин, Г. Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации : учебное пособие для вузов / Г. Д. Бабушкин, В. А. Бобровский. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 136 с. — ISBN 978-5-507-47754-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/415052>.

3. Воронцов, А.Р. Современная методика подготовки элитных пловцов : учебное пособие / А.Р. Воронцов. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 183, [1] с. : рис., табл., фот. — (Высшее образование). — Библиогр.: с. 165–166. — ISBN 978-5-16-017674-1.

4. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В.И. Григорьев, А.И. Крылов, А.А. Литвинов, Е.В. Ивченко ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 104 с.

5. Крылов, А.И. Методики контроля и коррекции техники выполнения поворотов в спортивном плавании : монография / А.И. Крылов, Е.О. Виноградов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2025. — Электрон. дан. (1 файл). — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. — Библиогр.: с. 192–209. — ISBN 978-5-6049804-9-1.

6. Олейник, Е.А. Модельные характеристики высококвалифицированных спортсменов в избранных видах спорта : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.04.03 Спорт / Е.А. Олейник ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2024. — 106 с.

7. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера : [монография] / под редакцией Г. А. Макаровой. — Москва : ПРИНТЛЕТО, 2022. — 511 с. : ил. — Библиогр.: с. 498–511. — ISBN 978-5-6047734-3-7.

8. Теория и методика спорта высших достижений (плавание) : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В.И. Григорьев, А.И. Крылов, А.А. Литвинов, Е.В. Ивченко ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 103 с.

9. Федотова, Е.В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва : монография / Е.В. Федотова. — Москва : ПРИНТЛЕТО, 2023. — 479 с. : рис., схем., табл., фот. — (Настольная книга тренера). — Библиогр.: с. 461-479. — ISBN 978-5-6048665-7-3.

Дополнительная литература:

1. Авдиенко, В.Б. Управление тренировкой пловца : монография / В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов. — Волгоград : ПринТерра-Дизайн, 2023. — 695 с. : ил. — Библиогр.: с. 637-689. — ISBN 978-5-98424-311-7.

2. Бакшеев, М. Д. Планирование мезоциклов в спортивном плавании : учебное пособие / М. Д. Бакшеев, А. С. Казызаева, Е. С. Жукова. — Омск : СибГУФК, 2022. — 70 с. — ISBN 978-5-91930-219-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/317753>.

3. Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности : [монография] / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. — М. : Сов. спорт, 2006. — 183 с. : ил. — ISBN 5-9718-0161-9.

4. Исследование системы научно-методического обеспечения спортивных сборных команд России : монография / В.Д. Тимофеев, А.А. Обвинцев, Ф.Х. Зекрин, В.В. Зибзеев ; Министерство спорта Российской Федерации ; Чайковская государственная академия физической культуры и спорта ; Смоленский государственный университет спорта. — Пермь : ОТ и ДО, 2024. — 125 с. : ил. — Библиогр.: с. 115–116. — ISBN 978-5-94720-082-9.

5. Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А.И. Крылов, Е.В. Ивченко, А.А. Литвинов ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 97 с.

6. Кууз, Р.В. Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (плавание): совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов : учебно-методическое пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 Спорт / Р.В. Кууз, Д.В. Григорьева, Ю.С. Герасимова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2025. — Электрон. дан. (1 файл) : ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. — Библиогр.: с. 108–109.

7. Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций : монография / Г.В. Сытник, С.М. Ашкинази, Вит.В. Андреев, И.А. Воронов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; Петровская академия наук и искусств. — Москва : Издательский центр АГСПА, 2022. — 215 с. — ISBN 978-5-00166-643-1.

8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. — М. : Советский спорт, 2005. — 820 с. : ил. — Библиогр.: с. 800-820. — ISBN 5-9718-0047-7.

9. Федотова, Е. В. Теоретические основы и практические аспекты высокоинтенсивной интервальной тренировки : монография / Е. В. Федотова, П. А. Сиделев. — Москва : Спорт-Человек, 2024. — 184 с. — ISBN 978-5-00244-246-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/424259>.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для прохождения практики

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ https://elibrary.ru/project_risc.asp
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория кафедры ТиМ плавания для проведения учебных занятий оснащена мультимедийным оборудованием: компьютерной техникой с необходимым программным обеспечением, в том числе для записи, компоновки, ускорения и замедления произведений, проектор, экран, телевизор, DVD-проигрыватель, компакт-диски с видеозаписями соревнований и другого учебного материала, цифровая видеокамера, фотоаппарат. Для самостоятельной работы обучающихся аудитория оснащена компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», с установленным программным обеспечением: Power Point, Statgraphics и обеспечена доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Авторы-разработчики:

*Крылов А.И., профессор кафедры теории
методики плавания, д.п.н., профессор*