

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.08.2026 11:31:25
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172800da907b3594c69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол от «27» февраля 2026 г. № 6

Зав. кафедрой

/Антипов А.В./

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине (модулю)

Плавание

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Москва
2026

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	4
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	5
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	10

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-физиологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-физиологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малоизвестных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь: - анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентироваться в них. - осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры. Владеть: - самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата;	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания тестирования

			программ конкретных занятий Уметь: - осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. Владеть: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта		Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. Уметь: - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. Владеть: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. Уметь: - составляет на основе программы все виды планов	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания

			для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. -проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. -использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания. Владеть: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.		доклада Шкала оценивания реферата
ОПК-4: способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные плановые документы. - основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях). - виды, формы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности.. - основные источники получения информации, средства ее обработки. Уметь: - Составляет текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график). - Составляет основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях). - Составляет полный перечень отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия на уровне КФК. - Описывает технологию организации и проведения занятий различной направленности, не	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата

			анализируя их эффективность		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - Проводит физкультурно-спортивные мероприятия соответствии плана и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д. - Применяет навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики. - Применяет полученные навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня. Владеть: - навыками по составлению текущих и перспективных планов во время прохождения практики (применительно к конкретным «производственным» задачам) - результатами анализа и обработки полученных данных определяет эффективность предложенных средств и методов рекреационной деятельности.	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата

Шкала оценивания устного опроса

Оценка	Требования к критерию
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

За один устный опрос студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла- «4»

0.25 балла – «3»

0 баллов- «2»

Шкала оценивания письменного опроса

Оценка	Критерии оценивания
--------	---------------------

«5»	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно
«4»	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
«3»	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
«2»	Не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений

За один письменный опрос студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла- «4»

0.25 балла —«3»

0 баллов- «2»

Шкала оценивания практической подготовки

№ п/п	Виды контрольных упражнений	Нормативы					
		Женщины			Мужчины		
		5	4	3	5	4	3
1.	50в/ст. (сек.)	40.0	47.6	50.7	35.6	39.5	45.7
2.	50 бр. (сек)	51.8	54.0	58.0	45.2	48.0	52.0
3.	50 н/сп (сек)	46.0	48.0	50.0	39.9	42.5	45.0
4.	Ныряние на дальность (метры)	25.0	23.0	20.0	25.0	23.0	20.0
5.	400м.	7.20	8.20	б/у	6.50	7.20	б/у
6.	Транспортировка пострадавшего на воде (метры)	4х25 техника			4х25 техника		

Практические требования

№ п/п	Виды контрольных упражнений	Нормативы					
		Женщины			Мужчины		
		5	4	3	5	4	3
1.	100 в/с	1.33	1.37	1.40	1.22	1.24	1.27
2.	100 бр	1.57	2.00	2.03	1.45	1.47	1.49
3.	100 н/сп	1.46	1.48	1.51	1.31.5	1.34	1.37
4.	100 батт	1.43	1.46	1.50	1.31	1.35	1.40
5.	100 к/п	1.47	1.34.7	1.31.1	1.35	1.34.7	1.32.1
6.	Часовое плавание	б/у			б/у		
7.	Эстафета (передача)	техника передачи			техника передачи		
8.	Старты, повороты	техника			техника		

Транспортировка утопающего

5 баллов, если обучаемый выполнил норматив правильно, в полном объеме с соблюдением установленных требований, приборы, инструмент, принадлежности и приспособления использовал правильно и по прямому назначению; действовал уверенно, умело

4 балла, если обучаемый выполнил норматив так же, как на «отлично», однако допустил ошибку, снижающую на один балл

3 балла, если обучаемый выполнил норматив на «хорошо» (отлично), но допустил одну (две) ошибки, снижающие до «удовлетворительно»

0 баллов, если норматив не выполнен и при его выполнении допущены ошибки, определяющие «неудовлетворительно».

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Правильное выполнение транспортировки утопающего и всех	Правильное выполнение транспортировки утопающего и всех	Практически правильное выполнение транспортировки	Неправильное выполнение транспортировки

приемов по оказанию первой помощи, последовательное перечисление действий с аргументацией каждого этапа	приемов по оказанию первой помощи, последовательное перечисление действий, но затруднение в аргументации этапов	утопающего и всех приемов по оказанию первой помощи; неполное перечисление или нарушение последовательности действий, затруднения в аргументации;	утопающего и всех приемов по оказанию первой помощи, неверная оценка ситуации или неправильно выбранная тактика действий, приводящая к утоплению транспортируемого
---	---	---	--

Шкала оценивания доклада

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество доклада: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; - четко выстроен; - рассказывается, но не объясняется суть работы; - зачитывается.	2 1 0
2.	Использование демонстрационного материала: - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался - использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности; - представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.	2 1 0
3.	Качество ответов на вопросы: - отвечает на вопросы; - не может ответить на большинство вопросов; - не может четко ответить на вопросы.	2 1 0
4.	Владение научным и специальным аппаратом: - показано владение специальным аппаратом; - использованы общенаучные и специальные термины; - показано владение базовым аппаратом.	2 1 0
5.	Четкость выводов: - полностью характеризуют работу; - нечетки; - имеются, но не доказаны.	2 1 0
Итого максимальное количество баллов:		10

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 3 балла	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 3 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;

	- обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 3 балла	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 3 балла	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.
Итого: 15 баллов	

Шкала оценивания тестирования

Оценка тестирования производится по пятибалльной системе.

«3 балла» - за 50-70% правильно выполненных заданий,

«4 балла» - за 70-85% правильно выполненных заданий,

«5 баллов» - за правильное выполнение более 85% заданий.

Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие, в основном, выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных, в сравнении с занятием, условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр

Оценивается:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Умения и навыки проведения игр оцениваются следующим образом

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Студент точно соблюдает правила игры, целесообразно применяет представленные игры поставленным целям и задачам урока, четко объясняет правила игры, объясняет и соблюдает	Студент допускает не более двух мелких ошибок, проявляемых в небольшом отклонении от целесообразного использования игр,	Студент допускает одну-две существенные ошибки, которые проявляются в нецелесообразном использовании игр, несогласованности детей в игре, плохо объясняет правила игры,	Студент допускает три и более существенные ошибки

технику безопасности, согласует работу детей в команде, проявляет творческую двигательную активность	поставленных целей и задач, но не оказывающих явно отрицательного влияния	не соблюдает правила безопасности	
--	---	-----------------------------------	--

Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи

Отметка	системность теоретических знаний	знания методики выполнения практических навыков	выполнение практических умений
5 баллов	системные устойчивые теоретические знания о показаниях и противопоказаниях, возможных осложнениях, нормативах и т.д.	устойчивые знания методики выполнения практических навыков	самостоятельность и правильность выполнения практических навыков и умений
4 балла	системные устойчивые теоретические знания о показаниях и противопоказаниях, возможных осложнениях, нормативах и т.д., допускаются некоторые неточности, которые самостоятельно обнаруживаются и быстро исправляются	устойчивые знания методики выполнения практических навыков; допускаются некоторые неточности, которые самостоятельно обнаруживаются и быстро исправляются	самостоятельность и правильность выполнения практических навыков и умений
3 бала	удовлетворительные теоретические знания о показаниях и противопоказаниях, возможных осложнениях, нормативах и т.д.	знания основных положений методики выполнения практических навыков	самостоятельность выполнения практических навыков и умений, но допускаются некоторые ошибки, которые исправляются с помощью преподавателя
2 балла	низкий уровень знаний о показаниях и противопоказаниях, возможных осложнениях, нормативах и т.д. и/или не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки	низкий уровень знаний методики выполнения практических навыков	невозможность самостоятельного выполнения навыка или умения

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерная тематика рефератов

1. Анализ техники поворотов в спортивном плавании.
2. Плавание в летнем оздоровительном лагере (методика обучения и организация водного праздника).
3. Плавание в системе современных Олимпийских игр.
4. Плавание как спортивная дисциплина: история и правила.
5. Лечебное плавание.
6. Оборудование мест и организация занятий по плаванию.
7. Организация соревнований по плаванию.
8. Обучение плаванию детей в дошкольных учреждениях.
9. Плавание как оздоровительный вид двигательной активности.
10. Влияние занятий плаванием на функциональное состояние организма.
11. Применение игрового метода в плавании.
12. Стили плавания.
13. Техника плавания различными способами.
14. Техника обучения спортивному виду плавания кроль на спине.
15. Техника обучения спортивному виду плавания кроль на груди.

16. Техника обучения спортивному виду плавания брасс.
17. Техника обучения спортивному виду плавания баттерфляй.

Примерные темы докладов по плаванию

1. Свойства воды.
2. Статическое плавание.
3. Динамическое плавание.
4. Факторы, определяющие технику плавания.
5. Сопротивление трения.
6. Сопротивление волнообразования.
7. Сопротивление вихреобразования.
8. Общая сила сопротивления воды.
9. Специфическое проявление чувства воды.

Задания на практическую подготовку

- Проведение общеразвивающих и специальных физических упражнений
- Проведение подготовительных упражнений по освоению с водой
- Проведение контрастных упражнений
- Проведение упражнений на погружение
- Проведение упражнений на всплытие
- Проведение упражнений на лежание
- Проведение упражнений на скольжение
- Проведение упражнений на дыхание
- Обучение учебным прыжкам в воду
- Проведение игр и развлечений на воде
- Проведение упражнений для изучения техники плавания вольным стилем
- Проведение упражнений для изучения техники дыхания в кроле на груди
- Проведение упражнений для изучения техники работы рук при плавании вольным стилем
- Подводящие упражнения для изучения техники движения ног с подвижной опорой (доской), с различными положениями рук («хватами»). Проплытие отрезков произвольными способами
- Проведение упражнений для согласования работы рук и ног при плавании вольным стилем
- Проведение упражнений для согласования работы рук и дыхания при плавании вольным стилем
- Проведение упражнений для согласования работы ног и дыхания при плавании вольным стилем
- Проведение упражнений для согласования работы рук, ног и дыхания при плавании вольным стилем
- Проведение упражнений для изучения техники плавания кролем на спине
- Проведение упражнений для изучения техники работы рук при плавании кролем на спине
- Проведение упражнений для изучения работы ног при плавании кролем на спине
- Проведение упражнений для согласования работы рук и ног при плавании кролем на спине
- Проведение упражнений для изучения техники плавания брасс
- Проведение упражнений для изучения техники дыхания в брассе
- Проведение упражнений для изучения техники работы рук при плавании брассом
- Подводящие упражнения для изучения техники движения ног с подвижной опорой (доской), с различными положениями рук («хватами»). Проплытие отрезков произвольными способами
- Проведение упражнений для согласования работы рук и ног при плавании брассом
- Проведение упражнений для согласования работы рук и дыхания при плавании брассом
- Проведение упражнений для согласования работы ног и дыхания при плавании брассом
- Проведение упражнений для согласования работы рук, ног и дыхания при плавании брассом
- Способы спасения на воде
- Приемы транспортировки пострадавших
- Участие в оказании первой медицинской помощи при спасении утопающего
- Упражнения для изучения плавания на боку
- Упражнения для изучения плавания брассом на спине
- Упражнения для изучения плавания ныряния и погружения
- Проведение упражнений для изучения техники плавания баттерфляем
- Проведение упражнений для изучения техники дыхания баттерфляем
- Проведение упражнений для изучения техники работы рук при плавании баттерфляем
- Проведение упражнений для согласования работы рук и ног при плавании баттерфляем
- Проведение упражнений для согласования работы рук и дыхания при плавании баттерфляем
- Проведение упражнений для согласования работы ног и дыхания при плавании баттерфляем
- Проведение упражнений для согласования работы рук, ног и дыхания при плавании баттерфляем

Типовые тестовые задания (к зачету)

1. Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр?
2. Укажите неправильно названный вид плавания:
3. Что такое пассивное плавание?
4. С какого возраста можно начинать обучение ребенка плаванию?
5. Когда впервые были проведены спортивные соревнования по плаванию?
6. Когда впервые в программу соревнования по плаванию на Олимпийских играх были включены женские виды плавания?
7. Какой вид спортивного плавания является самым древним?
8. Когда русский спортсмен впервые установил мировой рекорд по плаванию?
9. Какое из спортивных способов плавания имеет наибольшее прикладное значение?
10. В каком виде плавания старт осуществляется из воды?
11. Какой вид спортивного плавания не входит в программу Олимпийских игр?
12. Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?
13. Что такое динамическое плавание?
14. В какой стране впервые были проведены соревнования по плаванию?
15. Когда плавание было включено в программу Олимпийских игр?
16. В какой стране впервые были проведены соревнования по плаванию?
17. Кто изобрел способ плавания - "кроль на груди"?
18. Когда прыжки в воду были включены в программу Олимпийских игр?
19. Какой вид спортивного плавания самый быстрый?
20. Какая дистанция спортивного плавания называется "плавательным марафоном"?

Тесты на Оказание 1 медицинской помощи

1. В каких случаях следует начинать сердечно-легочную реанимацию пострадавшего?
 2. Какие сведения необходимо сообщить диспетчеру для вызова «Скорой медицинской помощи» при ДТП?
 3. Как следует расположить руки на грудной клетке пострадавшего при проведении сердечно-легочной реанимации?
 4. Какую оптимальную позу следует придать пострадавшему, находящемуся в сознании, при подозрении на травму позвоночника?
 5. Как оказать первую помощь при отморожении и переохлаждении?
 6. Какова первая помощь при черепно-мозговой травме, сопровождающейся ранением волосистой части головы?
 7. Как следует уложить пострадавшего при потере им сознания и наличии дыхания и кровообращения для оказания первой помощи?
 8. На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?
 9. О каких травмах у пострадавшего может свидетельствовать поза «лягушки» (ноги согнуты в коленях и разведены, а стопы развернуты подошвами друг к другу) и какую первую помощь необходимо при этом оказать?
 10. Как определить наличие дыхания у потерявшего сознание пострадавшего?
 11. Каковы основные цели первой медицинской помощи?
 12. Что входит в объем первой медицинской помощи?
 13. Каковы признаки кровотечения из крупной артерии и с чего начинается первая помощь при ее ранении?
 14. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?
 15. Как остановить кровотечение при ранении вены и некрупных артерий?
 16. Каковы первоначальные действия при оказании первой помощи в случае ранения, полученного в результате ДТП?
 17. Как обеспечить восстановление проходимости дыхательных путей пострадавшего при подготовке его к проведению сердечно-легочной реанимации?
 18. Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?
 19. В каких случаях пострадавшего следует извлекать из салона автомобиля?
 20. Какова первая помощь при наличии признаков поверхностного термического ожога (покраснение и отек кожи, образование на месте ожога пузырей, наполненных прозрачной жидкостью, сильная боль)?
 21. Каков оптимальный срок доврачебной помощи?
 22. В чем заключается временная остановка артериального кровотечения на конечности?
 23. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют транспортные шины и подручные средства для их изготовления?
 24. Что необходимо сделать для извлечения инородного тела, попавшего в дыхательные пути пострадавшего?
-
1. Какой из способов плавания не является спортивным?
 2. Какая из сил возникает только при движении пловца?
 3. Какое из физических свойств воды оказывает наибольшее влияние на плавучесть?

4. К какому виду плавания относится умение преодолевать водные преграды и спасать утопающих?
5. В чем основное различие техники плавания кроля на груди и кроля на спине?
6. К какому одному способу плавания относят следующие повороты: открытый, закрытый, маятник?
7. Каким спортивным способом плавания производится старт из воды?
8. Под каким углом вхождение пловца в воду наиболее эффективно при старте?
9. К каким видам спорта относится плавание?
10. Последовательность и доступность относится к
11. Какой из примеров позволяет пловцу длительное время находится под водой при нырянии?
12. Плавательное упражнение является тренировки.
13. В каком из методов тренировки особая роль отводится ограничению длительности отдыха между рабочими отрезками".
14. Какой метод обучения используется в плавании?
15. С отработки какого элемента техники начинается обучение плаванию?
16. При каком плавании тело пловца неподвижно?
17. Какая фаза работы ног является рабочей при плавании брассом?
18. Какой из способов спортивного плавания является самым медленным?
19. Какой из методов обучения относится описание техники?
20. Какой из поворотов в способе кроль на груди является самым быстрым?

1. Какую часть поверхности Земли занимает водная среда:
2. В каком году спортивное плавание включено в программу Олимпийских игр:
3. Как называется Всемирная спортивная организация по плаванию
4. Благодаря высокому сопротивлению, на один метр пути при плавании расходуется в больше энергии, чем при ходьбе с разной скоростью:
5. В спортивном плавании известны четыре стиля. Укажите эти виды плавания:
6. Самый быстрый из спортивного плавания является:
7. Первый мировой рекорд в плавании вольным стилем (кролем на груди) был установлен:
8. Первый мировой рекорд в плавании кролем на груди, который был признан федерацией плавания был равен:
9. Укажите, кто из спортсменов-кролистов смог проплыть 100 м быстрее одной минуты:
10. Плавание на спине впервые было включено в программу Олимпиады. игр
11. На каких дистанциях соревнуются в плавании способом кроль на спине:
12. С какого года мужчины и женщины стали соревноваться кролем на спине:
13. В комбинированной эстафете 4*100 м на первом этапе плывут:
14. В комплексном плавании второй отрезок (50 и 100 м) эстафеты плавают:
15. Для начального обучения в плавании применяют способ, который называется:
16. Преодоление соревновательной дистанции без специальных приспособлений с использованием техники движений, регламентированной правилами соревнований, называется:
17. Плавание, где спасение тонущих, ныряние в длину и глубину, а также преодоление водных преград с помощью поддерживающих средств или без них относится к:
18. Индивидуальные и групповые игры, в которых отсутствует соревновательный элемент, эти игры называются:
19. Спортивная игра, требующая от спортсменов высокого уровня плавательной подготовленности и умения владеть мячом на воде, это игра называется:
20. Способ выполнения плавательных движений для достижения определенной цели в конкретных условиях водной среды, называется:
21. Кто из спортивных организаций имеет право присвоить 1-й спортивный разряд по плаванию?
22. Критерием специальной подготовленности спортсмена в плавании, уровня его спортивного мастерства является:
23. Основной системы нормативных оценок результатов спортивной подготовки в плавании, является:
24. Единая спортивная классификация устанавливает:
25. Единая спортивная классификация вводится на:
26. Единая спортивная классификация позволяет оценить:
27. Укажите, из каких разделов состоит ЕСК:
28. При занятии по плаванию температура воды в бассейне должна быть не:
29. При систематических занятиях по плаванию у пловцов-спортсменов показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки находится в пределах:
30. Линия, проходящая через средние точки сечения в грудной и тазовой части, называется:
31. Линия, проходящая горизонтально и поперек продольной оси через тело пловца, слева направо, называется:
32. Линия, проходящая через тело пловца сверху вниз, называется:
33. Количество движений в единицу времени, это:

34. Система повторяющихся движений, при которых исходное положение и конечное положение совпадают, называется:
35. Упорядоченность кинематических и динамических элементов структуры движений, называется:
36. Расстояние, на которое пловец перемещается в заданном направлении за один цикл движений, называется:
37. Способность тела держаться на поверхности воды, называется:
38. Плавучесть пловца в плавании зависит от:
39. У мужчин – пловцов высокого класса ЖЕЛ составляет:
40. У женщин – пловцов высокого класса ЖЕЛ составляет:
41. Средняя плотность человеческого тела равна:
42. Средняя плотность воды равна:
43. От чего возникает волнообразования в плавании:
44. Источником движущих сил в плавании являются:
45. Вертикальная плоскость, проходящая через тело пловца спереди назад называется:
46. Вертикально расположенная плоскость, проходящая через тело пловца слева направо, называется:
47. Попеременное и симметричное движение руками и ногами, этот вид плавания, называется:
48. В каких соревнованиях применяется кроль на груди:
49. Тело пловца в кроле на груди расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом положении при котором угол «атаки» должен составлять:
50. За счет чего в кроле на груди обеспечивается устойчивое горизонтальное положение тела:
51. Движение ноги вниз при плавании кролем на груди, называется:
52. В плавании кролем на груди рабочее движение ногами (сверху вниз) начинается:
53. Перечислите, из каких фаз состоит цикл движений руки в плавании кролем на груди:
54. Для обеспечения правильного дыхания в плавании кролем на груди, для вдоха голова поворачивается в сторону:
55. В кроле на груди высокая скорость достигается за счет:
56. В кроле на спине движения характеризуются:
57. Движение ноги вверх и вниз в кроле на спине называется:
58. В прикладном плавании для транспортировки различных грузов и буксировки их по воде используется вид плавания:
59. Под каким углом «атаки» должно находиться положение тела в кроле на спине:
60. В кроле на спине существует варианты техники выполнения гребка руками. Укажите эти варианты:
61. В каком году был включен брасс в программу Олимпийских игр:
62. В комбинированной эстафете 4*100 м на одном из этапов плывут способом брасс. Укажите этот этап:
63. На каких дистанциях проводились соревнования брассом на Олимпийских играх в 1912 и 1920 г.г.:
64. В брассе ноги выполняют:
65. Наиболее энергичная и решающая часть гребка в плавании кролем на груди является:
66. Основным элементом, обеспечивающим продвижение пловца в плавании вперед способом брасс является:
67. При анализе техники старта выделяют следующие фазы. Укажите эти фазы:
68. В каких видах плавания старт осуществляется прыжком:
69. Старт с тумбочки выполняют спортсмены, специализирующиеся в плавании:
70. В плавании выполнение старта с махом руками вперед, стопы должны находиться на ширине:
71. В плавании, что означает ОЦМ?
72. В плавании при выполнении старта с махом руками вперед ОЦМ находится:
73. Укажите угол сгибания ног в коленных суставах при выполнении старта с махом вперед:
74. При выполнении старта с захватом проекция ОЦМ находится:
75. Постепенное выпускание воздуха малыми порциями под водой, это действие в плавании, называется:
76. Та часть движения рукой, которая выполняется под водой и обеспечивает продвижение пловца в воде, называется:
77. Положение, в которое возвращаются руки и ноги пловца после выполнения ударов, называется:
78. Та часть удара рукой, которая выполняется над водой, называется:
79. Поворот в кроле, при котором руки не касаются стенки, а пловец ныряет под воду, делает половину оборота вперед и полвинта, этот поворот называется:
80. Плавание, где пловец продвигается в воде с относительно равномерной поступательной скоростью за счет попеременных движений руками и ногами, такой вид плавания:
81. С какого года кроль как самостоятельный вид плавания применяется на соревнованиях:
82. Спортивный стиль плавания, при котором пловец лежит и выполняет попеременные движения руками и ногами вверх и вниз, называется:
83. Укажите, где впервые кроль на спине был продемонстрирован:
84. Спортивный стиль плавания, при котором пловец продвигается вперед за счет чередования симметричных и последовательных движений руками и ногами, называется:
85. Спортивный стиль плавания, при котором пловец продвигается вперед за счет симметричной работы рук с выносом из воды и волнообразного движения туловища и ног, называется:

86. Биомеханический анализ техники поворотов состоит из:
87. Движение по инерции в воде перед началом гребка, это называется:
88. В плавании способом кроль на спине, после старта согласно правилам полное погружение возможно не более чем на расстоянии:
89. В каком виде плавания, старт осуществляется из воды:

1. Какой из способ плавания не является спортивным?
2. Какая из сил возникает только при движении пловца?
3. Какое из физических свойств воды оказывает наибольшее влияние на плавучесть?
4. К какому виду плавания относится умение преодолевать водные преграды и спасать утопающих?
5. В чем основное различие техники плавания кроля на груди и кроля на спине?
6. К какому одному способу плавания относят следующие повороты: открытый, закрытый, маятник?
7. Каким спортивным способом плавания производится старт из воды?
8. Под каким углом входение пловца в воду наиболее эффективно при старте?
9. К каким видам спорта относится плавание?
10. Последовательность и доступность относится к
11. Какой из примеров позволяет пловцу длительное время находится под водой при нырянии?
12. Плавательное упражнение является тренировки.
13. В каком из методов тренировки особая роль отводится ограничению длительности отдыха между рабочими отрезками".
14. Какой метод обучения используется в плавании?
15. С отработки какого элемента техники начинается обучение плаванию?
16. При каком плавании тело пловца неподвижно?
17. Какая фаза работы ног является рабочей при плавании брассом?
18. Какой из способов спортивного плавания является самым медленным?
19. Какой из методов обучения относится описание техники?
20. Какой из поворотов в способе кроль на груди является самым быстрым?

1. Какую часть поверхности Земли занимает водная среда:
2. В каком году спортивное плавание включено в программу Олимпийских игр:
3. Как называется Всемирная спортивная организация по плаванию
4. Благодаря высокому сопротивлению, на один метр пути при плавании расходуется в больше энергии, чем при ходьбе с разной скоростью:
5. В спортивном плавании известны четыре стиля. Укажите эти виды плавания:
6. Самый быстрый из спортивного плавания является:
7. Первый мировой рекорд в плавании вольным стилем (кролем на груди) был установлен:
8. Первый мировой рекорд в плавании кролем на груди, который был признан федерацией плавания был равен:
9. Укажите, кто из спортсменов-кролистов смог проплыть 100 м быстрее одной минуты:
10. Плавание на спине впервые было включено в программу Олимпиады. игр
11. На каких дистанциях соревнуются в плавании способом кроль на спине:
12. С какого года мужчины и женщины стали соревноваться кролем на спине:
13. В комбинированной эстафете 4*100 м на первом этапе плывут:
14. В комплексном плавании второй отрезок (50 и 100 м) эстафеты плавают:
15. Для начального обучения в плавании применяют способ, который называется:
16. Преодоление соревновательной дистанции без специальных приспособлений с использованием техники движений, регламентированной правилами соревнований, называется:
17. Плавание, где спасение тонущих, ныряние в длину и глубину, а также преодоление водных преград с помощью поддерживающих средств или без них относится к:
18. Индивидуальные и групповые игры, в которых отсутствует соревновательный элемент, эти игры называются:
19. Спортивная игра, требующая от спортсменов высокого уровня плавательной подготовленности и умения владеть мячом на воде, это игра называется:
20. Способ выполнения плавательных движений для достижения определенной цели в конкретных условиях водной среды, называется:
21. Кто из спортивных организаций имеет право присвоить 1-й спортивный разряд по плаванию?
22. Критерием специальной подготовленности спортсмена в плавании, уровня его спортивного мастерства является:
23. Основной системы нормативных оценок результатов спортивной подготовки в плавании, является:
24. Единая спортивная классификация устанавливает:
25. Единая спортивная классификация вводится на:
26. Единая спортивная классификация позволяет оценить:

27. Укажите, из каких разделов состоит ЕСК:
28. При занятии по плаванию температура воды в бассейне должна быть не:
29. При систематических занятиях по плаванию у пловцов-спортсменов показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки находятся в пределах:
30. Линия, проходящая через средние точки сечения в грудной и тазовой части, называется:
31. Линия, проходящая горизонтально и поперек продольной оси через тело пловца, слева направо, называется:
32. Линия, проходящая через тело пловца сверху вниз, называется:
33. Количество движений в единицу времени, это:
34. Система повторяющихся движений, при которых исходное положение и конечное положение совпадают, называется:
35. Упорядоченность кинематических и динамических элементов структуры движений, называется:
36. Расстояние, на которое пловец перемещается в заданном направлении за один цикл движения, называется:
37. Способность тела держаться на поверхности воды, называется:
38. Плавучесть пловца в плавании зависит от:
39. У мужчин – пловцов высокого класса ЖЕЛ составляет.
40. У женщин – пловцов высокого класса ЖЕЛ составляет:
41. Средняя плотность человеческого тела равна:
42. Средняя плотность воды равна:
43. От чего возникает волнообразование в плавании:
44. Источником движущих сил в плавании являются:
45. Вертикальная плоскость, проходящая через тело пловца спереди назад называется:
46. Вертикально расположенная плоскость, проходящая через тело пловца слева направо, называется:
47. Попеременное и симметричное движение руками и ногами, этот вид плавания, называется:
48. В каких соревнованиях применяется кроль на груди:
49. Тело пловца в кроле на груди расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом положении при котором угол «атаки» должен составлять:
50. За счет чего в кроле на груди обеспечивается устойчивое горизонтальное положение тела:
51. Движение ноги вниз при плавании кролем на груди, называется:
52. В плавании кролем на груди рабочее движение ногами (сверху вниз) начинается:
53. Перечислите, из каких фаз состоит цикл движений руки в плавании кролем на груди:
54. Для обеспечения правильного дыхания в плавании кролем на груди, для вдоха голова поворачивается в сторону:
55. В кроле на груди высокая скорость достигается за счет:
56. В кроле на спине движения характеризуются:
57. Движение ноги вверх и вниз в кроле на спине называется:
58. В прикладном плавании для транспортировки различных грузов и буксировки их по воде используется вид плавания:
59. Под каким углом «атаки» должно находиться положение тела в кроле на спине:
60. В кроле на спине существует варианты техники выполнения гребка руками. Укажите эти варианты:
61. В каком году был включен брасс в программу Олимпийских игр:
62. В комбинированной эстафете 4*100 м на одном из этапов плывут способом брасс. Укажите этот этап:
63. На каких дистанциях проводились соревнования брассом на Олимпийских играх в 1912 и 1920 г.г.:
64. В брассе ноги выполняют:
65. Наиболее энергичная и решающая часть гребка в плавании кролем на груди является:
66. Основным элементом, обеспечивающим продвижение пловца в плавании вперед способом брасс является:
67. При анализе техники старта выделяют следующие фазы. Укажите эти фазы:
68. В каких видах плавания старт осуществляется прыжком:
69. Старт с тумбочки выполняют спортсмены, специализирующиеся в плавании:
70. В плавании выполнение старта с махом руками вперед, стопы должны находиться на ширине.
71. В плавании, что означает ОЦМ?
72. В плавании при выполнении старта с махом руками вперед ОЦМ находится:
73. Укажите угол сгибания ног в коленных суставах при выполнении старта с махом вперед:
74. При выполнении старта с захватом проекция ОЦМ находится:
75. Постепенное выпускание воздуха малыми порциями под водой, это действие в плавании, называется:
76. Та часть движения рукой, которая выполняется под водой и обеспечивает продвижение пловца в воде, называется:
77. Положение, в которое возвращаются руки и ноги пловца после выполнения ударов, называется:
78. Та часть удара рукой, которая выполняется над водой, называется:
79. Поворот в кроле, при котором руки не касаются стенки, а пловец ныряет под воду, делает половину оборота вперед и полвинта, этот поворот называется.

- 80.Плавание, где пловец продвигается в воде с относительно равномерной поступательной скоростью за счет попеременных движений руками и ногами, такой вид плавания:
- 81.С какого года кроль как самостоятельный вид плавания применяется на соревнованиях:
- 82.Спортивный стиль плавания, при котором пловец лежит и выполняет попеременные движения руками и ногами вверх и вниз, называется:
- 83.Укажите, где впервые кроль на спине был продемонстрирован:
- 84.Спортивный стиль плавания, при котором пловец продвигается вперед за счет чередования симметричных и последовательных движений руками и ногами, называется:
- 85.Спортивный стиль плавания, при котором пловец продвигается вперед за счет симметричной работы рук с выносом из воды и волнообразного движения туловища и ног, называется:
- 86.Биомеханический анализ техники поворотов состоит из:
- 87.Движение по инерции в воде перед началом гребка, это называется:
- 88.В плавании способом кроль на спине, после старта согласно правилам полное погружение возможно не более чем на расстоянии:
- 89.В каком виде плавания, старт осуществляется из воды:

Вопросы экзамена.

- 1.Создание и значение Международной Федерации любителей плавания. Плавание на I Олимпийских играх.
2. Динамические силы, действующие на тело человека во время продвижения вперед. Сопротивление воды при продвижении вперед. Виды сопротивления. Факторы, влияющие на величину сопротивления воды при плавании.
3. Игровой метод в обучении и тренировке по плаванию.
- 4.Зарождение и становление Чемпионатов Европы по плаванию. Важнейшие международные соревнования пловцов.
- 5.Анализ техники спортивного способа плавания кроль на груди: требования правил соревнований, фазовая структура, варианты техники.
6. Содержание спортивной тренировки пловца.
7. Значение комплексов ГТО и БГТО в развитии массового и спортивного плавания.
8. Плавание в ДЮСШ.
9. Скольжение как базовое упражнение, технология обучения.
10. Содержание и особенности системы обучения плаванию А.Б.Ганике. Владимир Николаевич Песков. Книга Л.В. Геркана «Теория и практика спортивного плавания» (1925г.) и её значение для развития отечественного плавания.
- 11.Плавучесть тела: определение, виды, факторы, влияющие на плавучесть, ее значение в спортивном плавании. Равновесие тела в воде: определение, виды, факторы на него влияющие; значение в спортивном плавании. Центр тяжести и центр плавучести.
- 12.Организация обучения плаванию на естественных водоемах. Санитарные требования к естественному водоему, к бассейну.
13. Сопротивление трения при плавании: определение, причины возникновения, пути его преодоления. Горизонтальная и вертикальная устойчивость тела в воде, ее значение для техники плавания.
14. Подъемная сила: определение; факторы, обеспечивающие ее возникновение, значение в технике спортивного плавания. Сила тяги. Использование сопротивления воды для их создания. Правильное положение руки во время гребка.
- 15.Специальные упражнения в системе подготовки юного пловца: содержание, задачи, место в учебном процессе.
16. Силовая подготовка пловца в воде. Силовая подготовка пловца на суше.
17. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
18. Методика обучения стартам в плавании: фазовая структура, анализ техники, варианты стартовых прыжков в плавании; правила выполнения старта на соревнованиях.
19. Основные выступления отечественных пловцов на Олимпийских играх.
- 20.Комплексный метод обучения в плавании.
- 21.Анатомическое строение тела спортсмена и его значение в плавании.
- 22.Удельный вес и плавучесть тела человека. Причины их колебаний. Основные свойства воды, оказывающие влияние на технику плавания.
23. Плавание в дореволюционной России: первые учебные группы и соревнования; школа плавания Густава Муара де Паули. Шуваловская школа плавания, ее значение для массового и спортивного плавания России.
24. Гибкость в плавании.
25. Правила соревнований по плаванию и их изменения в процессе эволюции. Судейская коллегия соревнований по плаванию. Инвентарь и оборудование для соревнований по плаванию.
- 26.Фазовая структура, анализ техники, варианты стартовых прыжков в плавании; правила выполнения старта на соревнованиях.

27. Темп, ритм, шаг пловца, скорость, время как основные характеристики техники плавания.
28. Статическое плавание: определение; силы, действующие на тело и точки их приложения; свойства тела, проявляющиеся при взаимодействии этих сил.
29. Характерные особенности плавания как физического упражнения и виды спорта, их влияние на технику спортивного плавания (примеры).
30. Спортивная биография пловца (по выбору студента).
31. Плавание в системе реабилитации. Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях.
32. Физические свойства воды и их влияние на технику спортивного плавания (примеры).
33. Методика обучения плаванию: характеристика, значимость, целесообразность выбора и применения (примеры).
34. Анализ техники спортивного способа плавания кроль на спине: требования правил соревнований, фазовая структура, варианты техники.
35. Определение и содержание понятия «Плавание» как физического упражнения, вида спорта и учебного предмета. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
36. Организация и проведение соревнований по плаванию в спортивных школах и оздоровительном лагере. Организация водных праздников.
37. Фазовая структура и анализ техники базового поворота «маятником». Правила выполнения поворотов в плавании.
38. «Плавание» как учебный предмет в физкультурном вузе: определение и краткая характеристика.
39. Занятия плаванием с детьми различного возраста.
40. Плавание как жизненно важный навык; характеристика прикладного и нормативного плавания.
41. Основные принципы и правила оздоровительной и кондиционной тренировки. Определение интенсивности нагрузок. Контроль и самоконтроль в процессе занятий.
42. Плавание в Древнем мире (Египет, Греция, Рим),
43. Грудничковое плавание
44. Выдохи в воду как базовое упражнение.
45. Анализ техники спортивного способа плавания баттерфляй: требования правил соревнований, фазовая структура, варианты техники.
46. Характеристика массового плавания. Положение о соревнованиях по плаванию в школе (оздоровительном лагере).
47. Нырание как прикладной навык: определение, варианты погружений и передвижений, технология обучения. Техника при освоении ныряний.
48. Анализ техники спортивного способа плавания брасс: требования правил соревнований, фазовая структура, варианты техники.
49. Водные виды спорта. Описать водные виды спорта, входящие в FINA
50. Техника безопасности на занятиях плаванием.
51. Зарождение и развитие плавания на Руси. Плавание в русской армии (17-19 век).
52. Специальные термины и понятия, применяемые при анализе техники спортивного плавания.
53. Подвижные игры как средство обучения плаванию: классификация, требования к выбору, организация и проведение (примеры).
54. Параллельное, последовательное и одновременное обучение спортивным способам плавания: возникновение, сущность и обоснование применения.
55. Основы и особенности организации водных праздников (создание оргкомитета, последовательность организационных мероприятий, безопасность, программа праздника и её особенности)
56. Анализ изменений нормативов в Единой спортивной классификации (ЕСК).
57. «Метод трех ступеней» в обучении плаванию: причины возникновения, задачи, содержание, особенности.
58. Физиологические функции организма и их влияние на технику плавания.
59. Методы спортивной тренировки в плавании.
60. Методика обучения плаванию детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. Дозировка нагрузки. Контроль состояния здоровья. Противопоказания к занятиям плаванием.
61. Технология обучения прикладному способу плавания «на боку», транспортировке пострадавшего или уставшего на воде. Особенности подплывания, подъемов со дна, варианты освобождения от захватов тонущего.
62. Соппротивление вихреобразования (формы) при плавании: определение, причины возникновения и пути его преодоления. Лобовое сопротивление при плавании: определение, причины возникновения и пути его преодоления.
63. Средства обучения плаванию: классификация, задачи, место в учебном процессе, краткое содержание и обоснование применения.
64. Специальные упражнения пловца на суше. Специфическое проявление чувства воды.
65. Подготовка к проведению соревнований по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию.
66. Организация и планирование занятия по плаванию.

67. Методика развития силовых показателей пловца.
68. Упражнения - тесты для определения способа плавания для начального изучения, простейшие тесты предрасположенности к спортивному плаванию.
69. Возникновение и сущность естественного, раздельно-целостного и целостного методов изучения способов плавания.
70. Выбор способа плавания и комплектование учебных групп по плаванию.
71. Виды утопления. Спасение утопающих. Спасательный инвентарь и техника его применения. Техника спасения тонущего. Оказание помощи потерявшему сознание человеку. Основные способы искусственного дыхания.
72. Классификация ошибок, причины их возникновения.
73. Комплексная направленность при тренировке пловца.
74. Плавание лиц с ограниченными возможностями здоровья.
75. Характеристика теоретической и интеллектуальной подготовки пловца.
76. Особенности занятий плаванием с женщинами.
77. Общая характеристика плавательных бассейнов.
78. Особенности занятий плаванием с лицами пожилого возраста.

Примерная тематика комплекса сюжетных и бессюжетных игр

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

1. для ознакомления со свойствами воды;
2. для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники;
3. для ознакомления с элементами прикладного плавания;
4. для развития физических качеств;
5. для эмоционального воздействия.

Первая группа – игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Такие игры проводятся с новичками на первых занятиях плавания. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры с преодолением сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.

Игры с всплыванием и лежанием на воде:

«Кто быстрее спрячется под водой?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?», «Море волнуется», «Кто выше?», «Полоскание белья», «Футбол», «Переправа», «Лодочка» и прочее

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

«Кто быстрее спрячется под водой?», «Умывание», «Хоровод», «До пяти», «Морской бой», «Жучок-паучок», «Лягушата», «Насос», «Спрячься»

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«Поплавок», «Медуза», «Сделай «крест», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал!», «Пятнашки с поплавком», «Кто делает кувырок?», «Осьминог», «Морская звезда»

Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?», «Ваньки-встаньки», «Поезд», «Фонтанчики», «Качели», «Кто победит?», «Горячий чай»

Игры со скольжением и плаванием

«Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Торпеды», «Ромашка», «Кто выиграл старт?»

Игры с прыжками в воду

«Не отставай!», «Эстафета», «Прыжки в круг», «Кто дальше прыгнет?», «Клоунада», «Кто дальше проскользит?», «На старт – марш!», «Полет», «Все вместе»

Игры с мячом

«Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», «Водное поло»

Развлечения на воде

«Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Чехарда», «Кто кого перетянет?», «Весы», «Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед», «Летающий дельфин»

Игры, применяющиеся при обучении различным элементам техники плавания

«Фонтан», «Ромашка», «Плавающие стрелы», «Мельница», «Гусеница», «Гонки с доской»,

Игры, направленные на повышение уровня общего физического развития

«Буксир», «Топтание воды», «Кто выше выпрыгнет из воды», «За мячом – вплавь», «Пятнашки в воде», «Перетягивания и переталкивания»

Игры, помогающие освоить элементы прикладного плавания

«Утка-нырок», «Искатели сокровищ», «Спасатели», «Эстафета с транспортированием»,

Вторая группа игры сюжетного характера. Их следует включать в занятия после того, как дети овоятся с водой, научатся чувствовать себя в воде. К сюжетно-образным играм относятся «Караси и карпы», «Поезд в тоннель», «Рыбы и сеть» и др., а также большая группа игр, типа «Убегай-догоняй», с бегом и плаванием.

Третья группа – командные игры. В них участники объединяются в равные по силам команды. Команда может состоять из игроков разного возраста и пола. Такие игры требуют от участников проявления самостоятельности, достаточных волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо, например, при разрешении возможных игровых конфликтов

Примерная тематика подводящих упражнений для изучения техники плавания

Практическое изучение нового упражнения происходит путём последовательного уменьшения площади опоры.

Каждое упражнение выполняется:

- а) на суше (ознакомление);
- б) в воде с опорой на месте (например, движения ног, опираясь руками о дно, или движения рук, стоя на дне);
- в) в воде с опорой в движении (например, движения рук в ходьбе по дну, плавание с доской с помощью одних ног);
- г) в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук или ног)

Упражнения для кроля на груди

На суше: 1. Движения ног кролем. 2. То же, но в положении лёжа на груди. 3. Движения рук кролем. 4. Согласование дыхания с движениями одной рукой кролем. 5. Движения руками кролем с дыханием. В воде: 1. Сесть на край бассейна и спустить ноги в воду. Под счёт учителя делать движения ног кролем. 2. Лечь на грудь, опереться руками в дно или взяться за бортик (за поручень), поднять к поверхности воды таз и пятки, носки оттянуть. Под команду и счёт учителя делать движения ногами кролем. 3. Плавание кролем с доской с помощью одних ног. 4. Скольжение с движениями ног кролем и различными положениями рук (вытянуты вперёд, одна впереди, другая у бедра, вдоль бедер). 5. Выдохи в воду. Ноги на ширине плеч, наклониться вперёд, руки на коленях, лицо щекой лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, опустить лицо в воду выдох. 6. Движения рук кролем. 7. То же, но с передвижением по дну. 8. Сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. В этом положении выполнять движения рук кролем. 9. Скольжение с движениями рук кролем. 10. Плавание кролем в полной координации с задержкой дыхания. 11. Движения одной руки кролем с дыханием. 12. Согласование движений рук кролем с дыханием. 13. То же, но передвигаясь по дну бассейна. 14. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох сначала один раз на несколько гребков, затем чаще (до 5-6). 15. Плавание кролем в полной координации.

Упражнения для кроля на спине

На суше: движения ног кролем, сидя на скамье, бортике.

В воде: 1. Сесть на дно или бортик бассейна, опустить ноги в воду. Под счёт учителя выполнять движения ног кролем. 2. Лечь на спину, взяться руками на ширине плеч за бортик. Под счёт учителя выполнять движения ног кролем на спине. 3. Встать на дно, руки вдоль корпуса, согнуть ноги в коленях, присесть и, слегка оттолкнувшись, скользить на спине с последующими движениями ног кролем. 4. Выполнить скольжение на спине с руками, вытянутыми вперёд, и с последующими движениями ног кролем. Руки прямые, кисти соединить. 5. Плавание кролем на спине с помощью одних ног с различными положениями рук (впереди, у бедер, одна впереди, другая у бедра). 6. Плавание кролем на спине с помощью одних ног, руки вытянуты вперёд. Сделать гребок одновременно двумя руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. 7. Плавание на спине с помощью одних ног, одна рука впереди, другая у бедра. Сделать гребок одной рукой, пронос другой рукой и поменять положение рук. После паузы продолжать движения ногами и снова поменять положение рук. 8. Плавание кролем на спине с помощью одних ног, руки впереди. Сделать гребок, пронос одной рукой и вернуть её в исходное положение. После паузы продолжать движения ногами, затем движение второй рукой. 9. Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. 10. Плавание кролем на спине

Упражнения для техники плавания брассом

На суше: 1. Лечь грудью на скамью или пол. Выполнять движения ног, как при плавании брассом. 2. То же, но выполнить без партнера. 3. Движения рук брассом с дыханием. 4. Упражнение для согласования движений при плавании брассом. 5. То же, но лежа на груди.

В воде: 1. Встать лицом к стенке бассейна, взяться руками за бортик, плотно прижаться животом и бедрами к стенке. Присесть, разводя колени в стороны, скользя ими по стенке, выпрямиться. Повторить раз. 2. Лечь на спину у бортика, держась за него руками. Выполнять движения ногами, как при плавании брассом. 3. Лечь на грудь, взяться руками за бортик, оградительную жердь или опереться в дно. Выполнять движения ногами брассом, лёжа на груди. Обратить внимание на разную скорость движения ног брассом; подтягивание делать медленно и мягко; носки отводить в стороны быстро и энергично; толчок ногами выполнять сильно, но мягко.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, оказанию первой медицинской помощи, доклад, устный опрос, сдача контрольных нормативов, контрольная работа, реферат, тестирование, транспортировка утопающего, письменный опрос.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 3 семестр за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 4 семестр за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 6 семестр за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет и экзамен, которые проходят в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания экзамена

Баллы	Описание
30	Обучающийся демонстрирует исчерпывающие знания всего программного материала, глубокое понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Дает логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы экзаменационного билета. Даны полные, исчерпывающие ответы на все вопросы билета. Даны правильные ответы на все дополнительные вопросы.
20	Обучающийся демонстрирует твердые и практически полные знания всего программного материала, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Обучающийся умело использует полученные теоретические знания. Даны последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы. Однако присутствуют незначительные неточности или ошибка в ответе на один вопрос. Даны правильные ответы на все дополнительные вопросы.
10	Обучающийся демонстрирует знание и понимание большей части основных вопросов программы, дает частичные ответы на поставленные вопросы. Даны неполные ответы на все вопросы билета, отсутствует знание некоторых теоретических положений. Допущены неточности и ошибки в ответах на дополнительные вопросы.
0	Обучающийся демонстрирует практически полное незнание основных вопросов программы. Обучающийся не может использовать полученные теоретические знания для решения поставленных задач, проявлено непонимание сущности излагаемых вопросов. Даны неполные или неверные ответы на все вопросы билета. В ответе допущены грубые ошибки

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по 5-балльной системе
81 – 100	5 «отлично»
61 - 80	4 «хорошо»
41 - 60	3 «удовлетворительно»
0 - 40	2 «неудовлетворительно»