

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

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

Факультет физической культуры
Кафедра базовых физкультурно – спортивных дисциплин

Согласовано
деканом факультета
« 29 » 06 2023 г.

/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

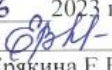
Плавание

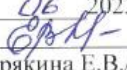
Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры
Протокол « 29 » 06 2023 г. № 4
Председатель УМКом 
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой базовых
физкультурно – спортивных дисциплин
Протокол от « 26 » 06 2023 г. № 12
И.о. зав. кафедрой 
/Крякина Е.В./

Мытищи
2023

Автор-составитель:

Антипова Е.М. старший преподаватель кафедры базовых физкультурно-спортивных дисциплин
Медведева В.Р., старший преподаватель кафедры базовых физкультурно-спортивных дисциплин

Рабочая программа дисциплины «Плавание» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. №940.

Дисциплина входит в модуль «Теория и методика обучения базовым видам спорта» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3.Объем и содержание дисциплины.....	4
4.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	9
5.Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	10
6.Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	33
7.Методические указания по освоению дисциплины.....	34
8.Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	34
9.Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	35

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Плавание» является изучение вопросов теории и методики обучения и преподавания плавания, организации и проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях различного типа.

Задачи дисциплины:

1. Изучение истории, теории и методик преподавания видов плавания.
2. Овладение техникой плавательных упражнений.
3. Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающегося будут сформированы следующие компетенции:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

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

ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Теория и методика обучения базовым видам спорта» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: «Анатомия и морфология человека», «Биохимия двигательной деятельности человека», «Динамическая анатомия».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для изучения дисциплин «Физиология двигательной деятельности», «Теория и методика физической культуры», «Теория и практика двигательной анимации», «Физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях», «Методика обучения физической культуре», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» и для прохождения производственной практики (педагогической практики).

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	4
Объем дисциплины в часах	144
Контактная работа:	80,5
Лекции	20
Практические занятия	58
из них, в форме практической подготовки	48
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,5
Зачет	0,2
Экзамен	0,3
Предэкзаменационная консультация	2
Самостоятельная работа	46
Контроль	17,5

Форма промежуточной аттестации: зачет в 1 семестре, экзамен во 2 семестре.

3.2. Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	
		Общее кол-во	из них, в форме практической подготовки
Семестр 1			
Тема 1. История развития плавания (Плавание в Древнем мире. Рим. Греция. Спарта. Афины.). Ознакомление со свойствами воды. Формирование безопорного положения в воде (Подготовительные адаптационно-тестирующие упражнения) Основные средства начального обучения плаванию: имитационные упражнения на суше, подготовительные упражнения для освоения с водной средой (упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, передвижения, упражнения на погружение под воду и открывание глаз в воде, всплытия и лежания, упражнения на освоение основ дыхания в воде, упражнения на скольжение, элементарные движения руками и ногами в скольжении): задачи, место в уроке, особенности организации обучающихся.	2	6	4
Тема 2. Научно-теоретические основы плавания (Динамика морфо-функциональных и гидродинамических показателей в плавании, Статическое плавание. Динамическое плавание). Прикладное плавание: совершенствование плавания на боку (Плавание на боку. Плавание брассом на спине. Лежание на воде. Нырание и погружение). Прикладной характер плавательных движений. Основные задачи и разделы прикладного плавания. Прикладные способы плавания (плавание на боку, брасс на спине): общая характеристика, область применения, техника (положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений), методика обучения. Преодоление водных преград: переправы вплавь, переправы с использованием подсобных средств. Плавание в экстремальных условиях. Приёмы оказания помощи уставшему пловцу. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, их предупреждение и исправление. Характеристика, организация и методика проведения подвижных игр в процессе обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам.	2	6	5
Тема 3. Основы обучения двигательным действиям в плавании (4 разновидности спортивных способов плавания. Основы техники спортивного плавания). Обучение технике ныряния (Нырание, виды и техника ныряния). Нырание в длину и глубину: техника безопасности, подготовка к нырянию, техника погружения в воду с поверхности воды и прыжком с опоры; техника передвижения под водой и всплытия на поверхность. Методика обучения нырянию в длину и глубину. Прикладные прыжки в воду: техника безопасности и выполнения прыжков. Методика обучения. Методика обучения старту из воды, старту с тумбочки (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Методика обучения поворотам (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде).	2	6	5
Тема 4. Основы преподавания плавания (Требования учебного плана. Обоснование структуры и содержания предмета. МТБ). Факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию. Плавание как жизненно необходимый навык, уникальный вид физических упражнений, имеющих оздоровительное и прикладное значение, как вид спорта и учебная дисциплина (учебный предмет). Плавучесть и факторы, её определяющие. Внутренние и внешние силы, способствующие продвижению тела пловца. Силы, тормозящие продвижение пловца. Кроль на груди Методика обучения плаванию способом кроль на груди)	2	8	6
Тема 5. Виды и характер соревнований по плаванию (Спортивные соревнования пловцов. Развитие спортивных способов плавания.) Методика обучения	2	10	6

спортивным способам плавания: методическая последовательность изучения техники спортивных способов плавания, основные методы и средства обучения (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой и без опоры). Виды и правила соревнований по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию. Участники соревнований. Возраст участников. Основные факторы, определяющие технику плавания: правила соревнований, особенности водной среды, морфофункциональные особенности организма пловца, уровень спортивного мастерства. Техника плавания способом кроль на груди: общая характеристика способа, положение и движения тела и головы пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений.			
ИТОГО	10	36	26
Тема 6. Судейство соревнований (Создание международной спортивной организации пловцов- ФИНА, ЛЕН) Судейская коллегия соревнований по плаванию: состав и основные обязанности. Спортивные способы плавания и дистанции, на которых они используются; основные требования, предъявляемые к пловцу при проплывании дистанций. Эстафетное и комплексное плавание: характеристика, особенности и правила прохождения дистанций. Организация и проведение школьных соревнований по плаванию: задачи, программа, особенности организации, судейство. Организация и проведение праздников на воде: задачи, основная документация (план подготовки и проведения праздника, сценарий), программа, особенности организации.. Допуск участников к соревнованиям.	2	4	4
Тема 7. Виды утопления. Реанимационные меры (Первичное утопление. Асфиксичное. Белое. Оказание первой медицинской помощи). Характеристика видов утопления. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим на воде. Кроль на спине (Методика обучения плаванию способом кроль на спине). Техника плавания способом кроль на спине: общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Правила и техника выполнения старта из воды.	2	6	6
Тема 8. Принципы возрастной периодизации при обучении плаванию (Методика обучения плаванию дошкольной, младшей школьной возрастной группы. Методика обучения плаванию школьников. Методика обучения плаванию взрослых. Принципы обучения и тренировки пловцов.) Техника выполнения поворотов при плавании способом кроль на спине: открытый плоский поворот, закрытый поворот, поворот кувырком вперёд.	2	2	2
Тема 9. Основы методики обучения плаванию (Принципы обучения. Методы обучения и преподавания. Средства обучения) Техника плавания способом брасс на груди: общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений.	2	4	4
Тема 10. Спасение утопающих (Методика обучения спасению тонущих. Способы спасения на воде. Приемы транспортировки пострадавших. Захваты. Самоспасание пловца и меры предосторожности на воде.). Спасение утопающих (Методика обучения спасению тонущих. Способы спасения на воде. Приемы транспортировки пострадавших. Захваты. Самоспасание пловца и меры предосторожности на воде.)	2	6	6
ИТОГО	10	22	22
Итого:	20	58	48

Практическая подготовка

Тема	Задание на практическую подготовку	Количество часов
------	------------------------------------	------------------

Тема 1. История развития плавания (Плавание в Древнем мире. Рим. Греция. Спарта. Афины.). Ознакомление со свойствами воды. Формирование безопорного положения в воде (Подготовительные адаптационно-тестирующие упражнения) Основные средства начального обучения плаванию: имитационные упражнения на суше, подготовительные упражнения для освоения с водной средой (упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, передвижения, упражнения на погружение под воду и открывание глаз в воде, всплытия и лежания, упражнения на освоение основ дыхания в воде, упражнения на скольжение, элементарные движения руками и ногами в скольжении): задачи, место в уроке, особенности организации обучающихся. . Обучение технике ныряния (Ныряние, виды и техника ныряния). Ныряние в длину и глубину: техника безопасности, подготовка к нырянию, техника погружения в воду с поверхности воды и прыжком с опоры; техника передвижения под водой и всплытия на поверхность. Методика обучения нырянию в длину и глубину.	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. Упражнения для изучения плавания ныряния и погружения. Проведение упражнений в парах. Проведение игр на погружение с головой в воду и открывание глаз в воде Проведение упражнения на изменение глубины погружения и направления движения.	4
Тема 2. Научно-теоретические основы плавания (Динамика морфо- функциональных и гидродинамических показателей в плавании, Статическое плавание. Динамическое плавание). Прикладное плавание: совершенствование плавания на боку (Плавание на боку. Плавание брассом на спине. Лежание на воде.). Прикладной характер плавательных движений. Основные задачи и разделы прикладного плавания. Прикладные способы плавания (плавание на боку, брасс на спине): общая характеристика, область применения, техника (положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений), методика обучения. Преодоление водных преград: переправы вплавь, переправы с использованием подсобных средств. Плавание в экстремальных условиях. Приёмы оказания помощи уставшему пловцу. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, их предупреждение и исправление.	Проведение упражнений для изучения плавания на боку. Выполнение упражнений на статическое и динамическое плавание. Выполнение упражнений для изучения плавания брассом на спине. Выполнение упражнений в воде с подвижной опорой Выполнение упражнений в воде без опоры Плавание способом на боку в полной координации и в согласовании с дыханием Проплыwanie отрезков при полном согласовании движений Буксировка предметов повышенной тяжести для изучения переправ вплавь Обучение транспортировке тонущих в воде предметов	5
Тема 3. Основы обучения двигательным действиям в плавании (4 разновидности спортивных способов плавания. Основы техники спортивного плавания). Прикладные прыжки в воду: техника безопасности и выполнения прыжков. Методика обучения. Методика обучения старту из воды, старту с тумбочки (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Методика обучения поворотам (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде).	Обучение учебным прыжкам в воду. Обучение старту из воды. Проведение упражнений на обучение поворотам мятник и сальто	5
Тема 4. Основы преподавания плавания (Требования учебного плана. Обоснование структуры и содержания предмета. МТБ). Факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию. Плавание как жизненно необходимый навык, уникальный вид физических упражнений, имеющих оздоровительное и прикладное значение, как вид спорта и учебная дисциплина (учебный предмет). Плавучесть и факторы, её определяющие. Внутренние и внешние силы, способствующие продвижению тела пловца. Силы, тормозящие продвижение пловца. Кроль на груди Методика обучения плаванию способом кроль на груди.	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 вольным стилем. Проведение упражнений для изучения техники	6

	дыхания в кроле на груди. Проведение упражнений для изучения техники работы рук при плавании вольным стилем Выдохи в воду	
Тема 5. Виды и характер соревнований по плаванию (Спортивные соревнования пловцов. Развитие спортивных способов плавания.) Методика обучения спортивным способам плавания: методическая последовательность изучения техники спортивных способов плавания, основные методы и средства обучения (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой и без опоры). Виды и правила соревнований по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию. Участники соревнований. Возраст участников. Основные факторы, определяющие технику плавания: правила соревнований, особенности водной среды, морфофункциональные особенности организма пловца, уровень спортивного мастерства. Техника плавания способом кроль на груди: общая характеристика способа, положение и движения тела и головы пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений.	Проведение подводных упражнений для изучения техники движения ног с подвижной опорой (доской), с различными положениями рук («хватами»). Проведение упражнений на скольжение на груди. на левом боку, на спине, с круговыми вращениями тела - «винт», на правом боку. Проплывание отрезков произвольными способами, кролем. Плавание кролем в полной координации с задержкой дыхания. Обучение согласованным движениям рук с дыханием.	6
Тема 6. Судейство соревнований (Создание международной спортивной организации пловцов- ФИНА, ЛЕН) Судейская коллегия соревнований по плаванию: состав и основные обязанности. Спортивные способы плавания и дистанции, на которых они используются; основные требования, предъявляемые к пловцу при проплывании дистанций. Эстафетное и комплексное плавание: характеристика, особенности и правила прохождения дистанций. Организация и проведение школьных соревнований по плаванию: задачи, программа, особенности организации, судейство. Организация и проведение праздников на воде: задачи, основная документация (план подготовки и проведения праздника, сценарий), программа, особенности организации. Допуск участников к соревнованиям. Баттерфляй (Методика обучения плаванию способом баттерфляй)	Проведение игр и развлечений на воде 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.	4
Тема 7. Виды утопления. Реанимационные меры (Первичное утопление. Асфиксичное. Белое. Оказание первой медицинской помощи). Характеристика видов утопления. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим на воде. Кроль на спине (Методика обучения плаванию способом кроль на спине). Техника плавания способом кроль на спине: общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Правила и техника выполнения старта из воды.	Оказание первой помощи (со спасенного снимают мокрую одежду, насухо обтирают, переодевают и укутывают в теплое одеяло, дают горячее сладкое питье. Проверка пульса на сонной артерии) Проведение реанимационных мероприятий (проведение искусственной вентиляции легких и закрытого массажа сердца в соответствии со стандартными правилами сердечно-легочной реанимации. В ходе проведения реанимационных мероприятий обязательно согревание пострадавшего) 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.	6

	Проведение упражнений для согласования работы рук и ног при плавании кролем на спине. сидя на краю берега или на бортике бассейна, опустив ноги в воду.	
Тема 8. Принципы возрастной периодизации при обучении плаванию. Методика обучения плаванию дошкольной, младшей школьной возрастной группы. Методика обучения плаванию школьников. Методика обучения плаванию взрослых. Принципы обучения и тренировки пловцов. Техника выполнения поворотов при плавании способом кроль на спине: открытый плоский поворот, закрытый поворот, поворот кувырком вперёд.	Обучение технике выполнения поворотов. Обучение погружению головы под воду. Выполнение поворотов в горизонтальной и вертикальной областях. Обучение подплыванию к стенке. Обучение касанию стенки. Обучение вращению. Обучение отталкиванию. Обучение началу плавательных движений и выходу на поверхность. Обучение открытым и закрытым поворотам. Обучение простому закрытому повороту. Обучение простому открытому повороту. Обучение повороту маятник. Обучение кувырку с поворотом.	2
Тема 9. Основы методики обучения плаванию (Принципы обучения. Методы обучения и преподавания. Средства обучения) Техника плавания способом брасс на груди: общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений.	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. 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	4
Тема 10. Спасение утопающих (Методика обучения спасению тонущих. Способы спасения на воде. Захваты. Самоспасание пловца и меры предосторожности на воде.). Спасение утопающих (Методика обучения спасению тонущих. Способы спасения на воде. Приемы транспортировки пострадавших. Захваты. Самоспасание пловца и меры предосторожности на воде.)	Обучение приемам транспортировки пострадавших. Обучение задержке дыхания при погружениях с грузом. Выполнение погружения в глубину с поверхности воды ногами (головой) вниз. Обучение нырянию в длину после отталкивания от дна в стрелке на груди. Выполнение ныряний в длину с бортика бассейна; стартовой тумбочки, из воды толчком от бортика бассейна. То же способом «брасс» Ныряние в длину комбинированным способом «кроль-брасс» Транспортировка потерпевшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть Транспортировка потерпевшего с поддержанием за нижнюю челюсть одной рукой Транспортировка с захватом руки за предплечье или кисть Транспортировка пострадавшего за разноименную руку Транспортировка потерпевшего с поддержкой за волосы	6

	Транспортировка с опорой двумя руками за плечи одного (двух) спасателей Обучение определению способа спасения на воде Обучение приемам освобождения при захвате за обе руки спереди Обучение приемам освобождения при захвате за одну руку спереди Обучение приемам освобождения при захвате за одно предплечье Обучение приемам освобождения от захвата спереди поверх рук Обучение приемам освобождения от захвата сзади поверх рук Обучение приемам освобождения от захвата сзади туловища и рук Обучение приемам освобождения от захвата за плечи сзади Обучение приемам освобождения от обхвата руками за шею спереди (сзади)	
--	---	--

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Игры на воде	Игры для формирования длительного безопорного положения	4	Подготовка сюжетных и бессюжетных игр по заданию преподавателя	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр
	Игры для формирования навыка ритмичного выдоха в воду	4	Подготовка сюжетных и бессюжетных игр	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр
	Игры для формирования навыка ныряния	4	Подготовка сюжетных и бессюжетных игр	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр
Изучение терминологии и жестикуляции в плавании	Командные жесты. Имитационные жесты Условные жесты	6	Изучение вопроса путем реферативной обработки литературных данных	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Реферат
Совершенствование навыков прикладного плавания	Плавание на боку, кроль на груди без выноса рук, брасс на спине	8	Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тестирование
Спасение тонущего	Организация спасательных работ: инвентарь спасателя, зона наблюдения, количество людей в спасательной	8	Подготовка к оказанию первой медицинской помощи. Подготовка реферата Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тест на оказание первой медицинской помощи Реферат Устный опрос

	команде. Спасение тонущего. Способы захвата. Способы освобождения от захватов тонущего. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему.		Подготовка к письменному опросу		Письменный опрос Тестирование
Спортивное плавание	Способы спортивного плавания. Общая схема и особенности обучения спортивным способам плавания.	6	Подготовка подводящих упражнений в соответствии с задачами обучения	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс подводящих упражнений.
Организация работы по плаванию	Особенности организации и методического обеспечения работы по плаванию в общеобразовательной школе, дошкольных учреждениях, спортивно-оздоровительных лагерях, в высшей и средней профессиональной школе. Организация самостоятельных занятий по плаванию. Праздники, массовые мероприятия на воде.	6	Изучение требований к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Доклад Тестирование
Всего		46			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. 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

5.2. 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	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 ориентируется в них. - осуществляет 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 программ конкретных занятий Уметь: - осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, тест по оказанию первой медицинской помощи, доклад, реферат, практическая подготовка	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 теста по оказанию первой медицинской помощи Шкала оценивания доклада

			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 реферата Шкала оценивания практической подготовки
ОПК-3	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 для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, тест по оказанию первой медицинской помощи, доклад, реферат, практическая подготовка	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 теста по оказанию первой медицинской помощи Шкала оценивания доклада Шкала оценивания

			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.		реферата Шкала оценивания практической подготовки
ОПК-4	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 анализируя их эффективность	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	Уметь: - Проводит физкультурно-спортивные мероприятия соответствии плана и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания

			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.	упражнений, тестирование, тест по оказанию первой медицинской помощи, доклад, реферат, практическая подготовка	комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводных упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практической подготовки
--	--	--	---	---	--

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 приемов по оказанию первой помощи, последовательное перечисление действий с аргументацией каждого этапа	Правильное выполнение транспортировки утопающего и всех приемов по оказанию первой помощи, последовательное перечисление действий, но затруднение в аргументации этапов	Практически правильное выполнение транспортировки утопающего и всех приемов по оказанию первой помощи; неполное перечисление или нарушение последовательности действий, затруднения в аргументации;	Неправильное выполнение транспортировки 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 технику безопасности, согласует работу детей в команде, проявляет творческую двигательную активность	Студент допускает не более двух мелких ошибок, проявляемых в небольшом отклонении от целесообразного использования игр, поставленных целей и задач, но не оказывающих явно отрицательного влияния	Студент допускает одну-две существенные ошибки, которые проявляются в нецелесообразном использовании игр, несогласованности детей в игре, плохо объясняет правила игры, не соблюдает правила безопасности	Студент допускает три и более существенные ошибки

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

5.3. 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. Классификация и характеристика форм физкультурно-оздоровительной деятельности.
2. Роль дыхания при проведении физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Применение физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании дошкольников.
4. Применение физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании школьников.
5. Применение физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов.
6. Разновидности гимнастики, используемые в физкультурно-оздоровительной деятельности.
7. Аэробика как вид физкультурно-оздоровительной деятельности.
8. Структура и содержание занятий аэробикой.
9. Особенности занятий аэробикой с лицами, имеющими ограниченные возможности.
10. Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий аэробикой
11. Гигиена питания при занятиях плаванием
12. Использование аквааэробики в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.
13. Использование стретчинг - системы в разминке пловца.
14. Влияние занятий гидроаэробикой на освоение плавательных движений молодыми женщинами, не умеющими плавать

Примерные темы докладов

- 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.
10. Организация работы по плаванию в оздоровительных лагерях.
11. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.
12. Праздники на воде.
13. Классификация профессионально-ориентированных видов спорта.
14. Национальные и нетрадиционные виды спорта.

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»). Проплыwanie 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»). Проплыwanie 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

Примерные вопросы для зачета

1. Анализ изменений нормативов в Единой спортивной классификации (ЕСК).
2. Анализ изменений работы по плаванию в школе.
3. Положение о соревнованиях по плаванию.
4. Использование игр и развлечений при обучении плаванию.
5. Использование игр и развлечений в тренировке пловца.
6. Судейская коллегия соревнований по плаванию.
7. Урок по начальному обучению плаванию.
8. Урок по совершенствованию навыков плавания.

9. Техника транспортировок пострадавшего на воде
10. Плавание в системе физической реабилитации.
11. Специальные упражнения пловца на суше.
12. Комплексная направленность при тренировке пловца.
13. Особенности методики обучения плаванию студентов вузов.
14. Анализ техники комплексного плавания.
15. Анализ техники ныряния в длину.
16. Анализ техники ныряния в глубину.
17. Оказание помощи пострадавшему в воде.
18. Плавание лиц с ограниченными возможностями здоровья
19. Техника безопасности на занятиях плаванием.
20. Прикладное значение плавания.
21. Анализ движений рук и ног в плавании баттерфляем.
22. Координация движений в плавании баттерфляем (дельфином).
23. Анализ движений рук и ног в плавании кролем на спине.
24. Координация движений в плавании кролем на спине.
25. Анализ движений рук и ног в плавании брассом.
26. Координация движений в плавании брассом.
27. Анализ движений рук и ног в плавании кролем на груди.
28. Координация движений в плавании кролем на груди.
29. Анализ изменений работы по плаванию в школе.
30. Судейская коллегия соревнований по плаванию
31. Методика обучения плаванию в младшем школьном возрасте
32. Характеристика способов освобождения от захватов тонущего

Примерная тематика устного опроса

1. Общая характеристика оздоровительного влияния занятий плаванием на организм занимающихся.
2. Общая характеристика прикладного плавания.
3. Организация занятий по плаванию в открытом водоеме.
4. Характеристика развития общей физической подготовки пловца.
5. Урок как основная форма организации и проведения учебных занятий по плаванию.
6. Характеристика теоретической и интеллектуальной подготовки пловца.
7. Игры и развлечения в воде как средство обучения плаванию.
8. Характеристика тактической подготовки пловца.
9. Организация работы по плаванию с детьми в оздоровительных лагерях.
10. Общая характеристика особенностей занятий плаванием с детьми.
11. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
12. Особенности занятий плаванием с женщинами.
13. Общая характеристика плавательных бассейнов.
14. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.
15. Особенности занятий плаванием с лицами пожилого возраста.
16. Характеристика психологической подготовки пловца.
17. Общая характеристика методов и средств обучения плаванию.
18. Особенности формирования двигательного навыка в спортивном плавании.
19. Общая характеристика подготовительных упражнений по освоению с водой.
20. Виды туризма в РФ.
21. Характеристика методики обучения спасению тонущих.
22. Личная гигиена занимающихся плаванием.
23. Характеристика техники спортивных способов плавания.
24. Методика организации и проведения спортивных праздников и фестивалей

Примерная тематика письменного опроса

1. Методика организации и проведения в разминке пловца.
2. Историческое развитие методики тренировки в плавании.
3. Использование антистрессовой пластической гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности.
4. Техника спортивного плавания: определение, элементы, направленность движений.
5. Характеристика спортивного плавания: способы плавания, характер соревнований
6. Краткая характеристика массового плавания.
7. Организация и проведение занятий по плаванию в детских лагерях отдыха.

8. Организация и проведение занятий в условиях бассейна.
9. Организация и проведение занятий по плаванию в условиях естественных водоемов.
10. Физиологические основы спортивного плавания.
11. Организация и проведение соревнований по плаванию.
12. Правила соревнований по плаванию и их изменения в процессе эволюции.
13. Физические свойства воды и их влияние на технику плавания.
14. Фазовая структура и анализ техники базового поворота «маятником»
15. Судество соревнований по плаванию
16. Влияние занятий плаванием на функциональное состояние организма
17. Общие термины и понятия, применяемые при анализе техники спортивного плавания (оси, плоскости, направления).
18. Оздоровительное значение плавания.
19. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.
20. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.
21. Методика обучения технике плавания способом брасс.
22. Методика обучения технике плавания способом баттерфляй.
23. Методика обучения технике стартам в плавании.
24. Методика обучения технике поворотов.
25. Методика обучения технике плавания прикладными способами плавания.
26. Применения танцевальной терапии в физкультурно-оздоровительной деятельности
27. Биомеханический анализ техники плавания способом кроль на груди.
28. Биомеханический анализ техники плавания кроль на спине.
29. Биомеханический анализ техники плавания брасс.
30. Биомеханический анализ техники плавания баттерфляй

Примерные тестовые задания

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 соревнований 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 наиболее 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"?

Транспортировка утопающих

1. Можно ли способ плавания на боку использовать при транспортировке и буксировке предметов в воде?

- 1) Можно
- 2) Нельзя
- 3) Только спасатель может это делать

2. В каком положении должен находиться утопающий при транспортировке в воде?

- 1) на груди
- 2) на спине
- 3) в любом положении

3. Допускается ли применению грубой силы к утопающему с целью отключения его?

- 1) да
- 2) нет
- 3) категорически нельзя

4. Как проводить непрямой массаж сердца?

- 1) найти середину грудины, выполнить резкий толчок на 2 см глубиной
- 2) уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность и встать слева. Положить ладонь одной руки на нижнюю часть грудины пострадавшего (на 1 палец от края мечевидного отростка), сверху на нее положить ладонь.
- 3) уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность и встать справа. Положить ладонь одной руки на нижнюю часть грудины пострадавшего (на 2 пальца от края мечевидного отростка), сверху на нее положить ладонь другой руки. Энергичным толчкообразным движением рук надавливать на грудину на глубину 4-5 см

5. Какая очередность искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца для взрослого человека?

- 1) на 3 вдоха 60 нажатий
- 2) на 1 вдох – 10 нажатий
- 3) 2 вдоха, 30 нажатий

6. Какая правильная схема подплывания спасателя к тонущему человеку?

- 1) подплыть со сторону спины и привлечь внимание утопающего
- 2) нырнуть и под водой подплыть к утопающему со стороны спины
- 3) подплыть к тонущему человеку спереди и взять его за руки

7. Какие существуют способы транспортировки пострадавшего в воде? Несколько вариантов

- 1) буксировка за голову
- 2) буксировка с захватом под мышками
- 3) буксировка с захватом одной или двух ног
- 4) буксировка с захватом под руку
- 5) буксировка с захватом выше локтей
- 6) буксировка с захватом за волосы или воротник
- 7) буксировка с захватом за торс

8. Какие виды утопления вы знаете? Несколько вариантов

- 1) истинное;
- 2) ложное;
- 3) абортивное;
- 4) асфиксическое;
- 5) синкопальное;
- 6) гипоксическое.

9. Какие способы поддержки человека при транспортировке вы знаете?

- 1) держать под локти одной рукой сзади,
- 2) под голову за затылок,
- 3) держать за подбородок
- 4) за ноги
- 5) за торс

10. Какие условия обеспечивают безопасность спасателя и создают условия для успешной последующей транспортировки пострадавшего?

- 1) незаметное приближение к тонущему сзади или подплывание последних 3-5 метров под поверхностью воды
- 2) плыть прямо на него
- 3) взять лодку и на веслах подплыть к нему

11. Какой спортивный способ плавания использует спасатель при транспортировке утомленного человека?

- 1) вольный стиль
- 2) брасс
- 3) на спине
- 4) баттерфляй

12. Как следует бросать спасательный круг тонущему человеку?

- 1) Рядом с тонущим с подветренной стороны
- 2) Набросить спасательный круг на голову тонущему
- 3) Рядом с тонущим с наветренной стороны.

13. Что относится к индивидуальным спасательным средствам?

- 1) Спасательный плот, спасательный линь, спасательное кольцо
- 2) Спасательные круги, спасательные нагрудники, спасательные жилеты, спасательная одежда.
- 3) Спасательные доски, спасательные шлюпки, плотики, спасательная одежда

14. Утопающий доставлен на берег или поднят на борт катера (лодки), находится в бессознательном состоянии, самостоятельное дыхание отсутствует. Какие нужно принять меры по его оживлению?

- 1) Необходимо уложить пострадавшего, снять мокрую одежду или расстегнуть ее, дать понюхать ватку с нашатырным спиртом и произвести растирание тела и конечностей по направлению от периферии к сердцу
- 2) Необходимо удалить воду из дыхательных путей, очистить полость рта и глотки от песка, ила, водорослей, и немедленно приступить к искусственному дыханию

15. К каким спасательным средствам относится спасательный плот?

- 1) Индивидуальные средства.
- 2) Специальные средства
- 3) Коллективные средства.) Необходимо немедленно приступить к искусственному дыханию

16. Что относится к коллективным спасательным средствам?

- 1) Спасательные шлюпки, надувные спасательные плоты, спасательные плавучие приборы.
- 2) Спасательный круг. Спасательная веревка, спасательная одежда
- 3) Спасательные жилеты, спасательные доски, спасательные нагрудники

17. Кто может быть спасателем в Российской Федерации?

- 1) Мужчины и женщины со средним и высшим образованием и с крепким здоровьем
- 2) Гражданин, принятый на работу в ПСФ по собственному желанию
- 3) Гражданин, подготовленный и аттестованный на проведение ПСР.

18. Каким законодательным документом определяется права и обязанности спасателей?

- 1) Федеральным законом № 68-ФЗ от 21 декабря 1994 года
- 2) Федеральным законом № 151-ФЗ от 22 августа 1995 года.
- 3) Постановлением Правительства РФ "Об образовании Российского корпуса спасателей" № 606 от 27 декабря 1990 года

19. Утопающий доставлен на берег или поднят на борт катера (лодки), находится в бессознательном состоянии, но при наличии пульса и самостоятельного дыхания. Какие нужно принять меры по его оживлению?

- 1) Необходимо уложить пострадавшего, снять мокрую одежду или расстегнуть ее, дать понюхать ватку с нашатырным спиртом и произвести растирание тела и конечностей по направлению от периферии к сердцу.
- 2) Необходимо немедленно приступить к искусственному дыханию.
- 3) Надо добиться полного удаления воды из дыхательных путей (до последней капли), после чего приступить к проведению искусственного дыхания.

20. Когда можно прекращать реанимационные действия по оказанию первой помощи утопающему?

- 1) Признаки дыхательной недостаточности полностью исчезли
- 2) Есть незначительное нарушение ритма дыхания
- 3) Дыхание есть, но оно учащенное

Тест: оказание помощи терпящим бедствие на воде

1. Утопление – это один из видов. Выберите один правильный ответ:

- а) острой дыхательной недостаточности
- б) острой сердечно-сосудистой недостаточности
- в) хронической дыхательной недостаточности
- г) нарушения деятельности центральной нервной системы

2. Различают следующие типы утопления. Выберите три правильных ответа:

- а) синкопальное
- б) постепенное
- в) истинное
- г) асфиксическое

3. Механизм поражения легких при истинном утоплении складывается из. Выберите один правильный ответ:

- а) непроизвольных вдохов под водой и аспирации воды в легкие
- б) остановки дыхания при падении пострадавшего в воду
- в) возникновения рвоты и аспирации рвотных масс в легкие
- г) рефлекторной остановки дыхания в результате раздражения каротидных синусов

4. Клиническая картина, возникающая при истинном утоплении. Выберите два правильных ответа:

- а) пострадавшие бледные, дыхание и пульс не определяются
- б) набухание шейных вен, выделение из верхних дыхательных путей розовой пены
- в) выраженный цианоз кожи и слизистых, дыхание и пульс не определяются
- г) набухание шейных вен, выделение из верхних дыхательных путей беловатой пены

5. Белый или серый цвет пены, выделяющейся из верхних дыхательных путей при асфиксическом утоплении, обусловлен. Выберите один правильный ответ:

- а) диффузией в альвеолы белков и воды из кровеносного русла
- б) угнетением центральной нервной системы, в результате чего смыкается голосовая щель, и вода в легкие практически не поступает

- в) раскоординацией дыхания в процессе утопления: пострадавший пытается дышать как над поверхностью воды, так и в толще воды
г) диффузией в альвеолы крови

6. При наличии каких причин может отмечаться синкопальное утопление? Выберите два правильных ответа:

- а) психоэмоциональные нарушения, стрессы
б) опьянение
в) внезапное падение в холодную воду
г) плохой навык плавания

7. Укажите клинические признаки синкопального утопления. Выберите два правильных ответа:

- а) пострадавший резко (мёртвенно) бледен
б) кожные покровы резко цианотичны
в) набухание шейных вен и вен плечевого пояса
г) пена из верхних дыхательных путей не выделяется, тризм

8. Укажите, в каком положении госпитализируют пострадавших при успешной реанимации после утопления. Выберите один правильный ответ:

- а) лежа на боку с опущенным подголовником носилок
б) лежа на боку с приподнятым подголовником носилок
в) лежа на спине на жестких (щитовых) носилках
г) положение пострадавшего на носилках не имеет значения

9. Как следует спасать утопающего, если рядом нет лодки?

- а) Вплавь
б) Ждать спасателей
в) Искать лодку

10. Где находится спасательный инвентарь в местах массового купания?

- а) Хранится у спасателей
б) Имеется на ограниченном количестве пляжей
в) Размещен на специальном щите у воды

11. Что представляет собой опасность при спасении человека на воде?

- а) Захват тонущим спасателя
б) Нырание
в) Температура воды

12. Как освободиться из захвата?

- а) Поговорив с тонущим
б) Ударив тонущего
в) Нырнув

13. Каковы основные требования транспортировки тонущего?

- а) Быстрота
б) Обеспечение ему дыхания
в) Все перечисленное

14. Как опасно транспортировать тонущего?

- а) За волосы
б) За подбородок
в) Положив на себя

15. Нужно ли самостоятельно оказывать первую помощь пострадавшему?

- а) Да, если нет рядом медиков
б) Да, во всех случаях
в) Нет

16. Как безопаснее оказывать помощь тонущему с лодки?

- а) с кормы
б) с борта
в) с носовой части лодки

17. Если человек тонет в месте сильного течения, как необходимо действовать?

- а) Ждать спасателей
б) Входить в воду в любом месте
в) Бежать вдоль берега и войти в воду с расчетом опередить тонущего

18. Какой способ спортивного плавания наиболее эффективен при спасении утопающих?

- а) Брасс
б) Кроль
в) Баттерфляй

19. Укажи те вещи, которые бы взял при переходе замерзшей реки?

- а) сухую одежду
б) подводную маску

в) солнцезащитные очки

г) палку

20.Какой толщины должен быть лед, чтобы на нем можно было устроить каток?

а) 8 см

б) 15 см

в) 10 см

г) 25 см.

21.Почему не следует далеко заплывать на надувных матрасах и камерах?

а) Если матрас и камера вдруг начнут сдуваться, ты вместе с ними можешь пойти ко дну

б) Родители могут потерять своего ребенка из поля зрения и будут волноваться

в) Хулиганы могут отобрать надувной матрас

г) Можно устать, а во время отдыха – заснуть

22. Что может оказаться на дне реки, и стоит ли там нырять?

а) На дне могут жить хищные рыбы, они могут укусить и поэтому не стоит нырять

б) На дне может оказаться клад, конечно же, за ним нужно нырнуть, ведь кто-нибудь может и опередить

в) На дне могут оказаться опасные предметы, нырять нельзя, можно пораниться

23. Чтобы переход речки по льду оказался безопасным нужно:

а) перейти реку на лыжах

б) прейти вместе с другом, взявшись за руки

в) перейти реку пешком

г) нужно пробежать этот путь очень быстро

24. Почему Емеля из известной сказки не побоялся подойти к краю проруби?

а) нужно было обязательно принести домой воды

б) не хотел выглядеть трусом

в) Емеля был больше, чем прорубь, и не смог бы в нее провалиться

г) по сколу льда на краю проруби он видел, что лед достаточно толстый.

Примерные тесты на оказание первой 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 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 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 тело 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. Основной элемент, обеспечивающий 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:

Универсальный алгоритм первой помощи

1. Провести оценку обстановки и обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи:

- 1) определить угрожающие факторы для собственной жизни и здоровья;
- 2) определить угрожающие факторы для жизни и здоровья пострадавшего;
- 3) устранить угрожающие факторы для жизни и здоровья;
- 4) прекратить действие повреждающих факторов на пострадавшего;
- 5) при необходимости, оценить количество пострадавших;
- 6) извлечь пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест (при необходимости);
- 7) переместить пострадавшего (при необходимости).

2. Определить наличие сознания у пострадавшего.

При наличии сознания перейти к п. 7 Алгоритма; при отсутствии сознания перейти к п. 3 Алгоритма.

3. Восстановить проходимость дыхательных путей и определить признаки жизни:

- 1) запрокинуть голову с подъемом подбородка;
- 2) выдвинуть нижнюю челюсть (при необходимости);
- 3) определить наличие нормального дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;
- 4) определить наличие кровообращения путем проверки пульса на магистральных артериях (одновременно с определением дыхания и при наличии соответствующей подготовки).

При наличии дыхания перейти к п. 6 Алгоритма; при отсутствии дыхания перейти к п. 4 Алгоритма.

4. Вызвать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом (по тел. 03, 103 или 112, привлекая помощника или с использованием громкой связи на телефоне).

5. Начать проведение сердечно-легочной реанимации путем чередования:

- 1) давления руками на грудину пострадавшего;
- 2) искусственного дыхания «Рот ко рту», «Рот к носу», с использованием устройств для искусственного дыхания.

При появлении признаков жизни перейти к п. 6 Алгоритма.

6. При появлении (или наличии) признаков жизни выполнить мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей одним или несколькими способами:

- 1) придать устойчивое боковое положение;
- 2) запрокинуть голову с подъемом подбородка;
- 3) выдвинуть нижнюю челюсть.

7. Провести обзорный осмотр пострадавшего и осуществить мероприятия по временной остановке наружного кровотечения одним или несколькими способами:

- 1) наложением давящей повязки;
- 2) пальцевым прижатием артерии;
- 3) прямым давлением на рану;
- 4) максимальным сгибанием конечности в суставе;
- 5) наложением жгута.

8. Провести подробный осмотр пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, осуществить вызов скорой медицинской помощи (если она не была вызвана ранее) и выполнить мероприятия по оказанию первой помощи:

- 1) провести осмотр головы;
- 2) провести осмотр шеи;
- 3) провести осмотр груди;
- 4) провести осмотр спины;
- 5) провести осмотр живота и таза;
- 6) осмотр конечностей;
- 7) наложить повязки при травмах различных областей тела, в том числе окклюзионную (герметизирующую) при ранении грудной клетки;
- 8) провести иммобилизацию (с помощью подручных средств, аутоиммобилизацию, с использованием медицинских изделий);

- 9) зафиксировать шейный отдел позвоночника (вручную, подручными средствами, с использованием медицинских изделий);
- 10) прекратить воздействие опасных химических веществ на пострадавшего (промыть желудок путем приема воды и вызывания рвоты, удалить с поврежденной поверхности и промыть поврежденные поверхности проточной водой);
- 11) провести местное охлаждение при травмах, термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения;
- 12) провести термоизоляцию при отморожениях и других эффектах воздействия низких температур.
9. *Придать пострадавшему оптимальное положение тела (для обеспечения ему комфорта и уменьшения степени его страданий).*
10. *Постоянно контролировать состояние пострадавшего (наличие сознания, дыхания и кровообращения) и оказывать психологическую поддержку.*
11. *Передать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом при их прибытии и распоряжении о передаче им пострадавшего, сообщив необходимую информацию.*

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 сделает 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 освоятся 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 комплекса подводящих упражнений

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. Выдох 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.

Примерные 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. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)
8. Плавание в ДЮСШ.
9. Скольжение как базовое упражнение, технология обучения.
10. Специфика организации тренировочного процесса.
11. Плавуемость тела: определение, виды, факторы, влияющие на плавуемость, 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. Основные формы спортивной подготовки
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. Профессиональные компетенции тренера – преподавателя
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. Медико-физиолого-биохимические основы спортивной подготовки. Гигиена человека
21. Анатомическое строение тела спортсмена и его значение в плавании.
22. Удельный вес и плавуемость тела человека. Причины их колебаний. Основные свойства воды, оказывающие влияние на технику плавания.
23. Основы медико-биологического сопровождения спортивной подготовки
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. Общая характеристика, особенности и классификация плавания
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. Нормативно – правовые документы, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта (ФССП, общероссийские антидопинговые правила), а также нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией
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. Основы работы с персональным компьютером, с тестовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами
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. Календарно - тематическое планирование по реализации программ этапа спортивной подготовки по плаванию
43. Разработка программы спортивной тренировки, программы предсоревновательной, соревновательной подготовки, постсоревновательных мероприятий
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. Выбор и эффективное использование современных технологий спортивной тренировки по плаванию
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. Тренировки на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений с учетом психофизических особенностей обучающихся
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. Практические навыки осуществления спортивной тренировки по плаванию с учетом этапа тренировочного процесса
58. Физиологические функции организма и их влияние на технику плавания.
59. Педагогические способы взаимодействия с юными спортсменами с учетом возрастных личностных особенностей
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. Сопротивление 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. Понятие двигательной ошибки. Классификация ошибок (общие, частные, комплексные; автоматизированные и не автоматизированные; существенные и незначительные; типичные и не типичные)
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.
79. Основные понятия спорта (спорт в узком и широком понимании, ядро спорта)
80. Контроль как фактор управления подготовкой спортсмена. Понятие, значение, цель, задачи контроля. Требования к контролю
81. Текущее и оперативное планирование тренировочного процесса, документы планирования

5.4. 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, тест на оказание первой медицинской помощи, доклад, устный опрос, реферат, тестирование, письменный опрос, практическая подготовка.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 1 семестр за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 2 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.

Формами промежуточной аттестации являются 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»

6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов. — Москва : Юрайт, 2023. — 428 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>
2. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 344 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/516455>
3. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 304 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/516454>

6.2.Дополнительная литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов /под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 401 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/516453>
2. Бакшеев, М. Д. Планирование мезоциклов в спортивном плавании : учебное пособие / М. Д. Бакшеев, А. С. Казызаева, Е. С. Жукова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022. — 70 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130285.html>
3. Высоцкая, Е. А. Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вуза : учебное пособие. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 59 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/128716.html>
4. Физическая культура и спорт. Теория и методика подготовки по плаванию во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» : учебное пособие / Л. Б. Никулина, В. И. Храпов, Е. А. Ананичев [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 143 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118425.html>
5. Шулаков, А. В. Технология овладения навыками плавания : учебно-методическое пособие / А. В. Шулаков, С. Г. Сушкова, Е. В. Минская. — Новосибирск : НИИХ, 2019. — 66 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106159.html>

6.3.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://www.swimming.ru/>- АНО «Спортивные резервы» (сайт о плавании)
<http://www.sib-swimming.ru/>- статистика, протоколы, рейтинги, информации.

[http:// www.omegatiming.com /](http://www.omegatiming.com/) - результаты соревнований по плаванию/
<http://www.ussr-swimming.ru/> Плавание в СССР. Все о спортивном плавании времен СССР: спортсмены, биографии, фото, видео, артефакты великой ушедшей эпохи.
<http://www.swimnews.com/> - новости из мира плавания на английском языке.
<http://www.insweep.com> - The European Voice Of Swimming. Новостной сайт о плавании на английском языке.
<http://www.swiminfo.com> - сайт журнала SwimmingWorld на английском языке.

7.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.
2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)
7-zip
Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.