

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 23.12.2024 17:51:37  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b785591c69e2

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 с методикой преподавания

### Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

### Профиль:

Физическая культура и дополнительное образование

### Квалификация

Бакалавр

### Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры

Протокол « 29 » 06 2023 г. № 7

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 с методикой преподавания» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от «22» февраля 2018 г. №125.

Дисциплина входит в «Предметно-методический модуль (профиль Физическая культура)» 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.....                     | 10 |
| 5.Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине..... | 11 |
| 6.Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....                                 | 39 |
| 7.Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 40 |
| 8.Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 40 |
| 9.Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 40 |

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Цель освоения дисциплины** «Плавание с методикой преподавания» 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 данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**ПК-1.** Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

**ПК-3.** Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов

**ПК-7.** Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в «Предметно-методический модуль (профиль Физическая культура)» 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 человека», «Биохимия человека», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для изучения дисциплин «Физиология физкультурной деятельности», «Теория и методика физического воспитания», «Технологии, формы и методы работы с одаренными детьми в области физической культуры и спорта», «Всероссийский комплекс ГТО», «Лечебная физическая культура», «Адаптивная физическая культура» и для прохождения производственной практики (педагогической практики) в соответствии с УП.

## 2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 7              |
| Объем дисциплины в часах                     | 252            |
| Контактная работа:                           | 140,7          |
| Лекции                                       | 34             |
| Практические занятия                         | 104            |
| из них, в форме практической подготовки      | 104            |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,7            |
| Зачет                                        | 0,4            |
| Экзамен                                      | 0,2            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Самостоятельная работа                       | 86             |
| Контроль                                     | 25,3           |

Форма промежуточной аттестации: зачет в 4 и 5 семестрах, экзамен – 6 семестр

### 3.2. Содержание дисциплины

По очной форме обучения

| Наименование разделов (тем) | Кол-во часов |
|-----------------------------|--------------|
|-----------------------------|--------------|

| Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Лекции   | Практические занятия |                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          | Общее кол-во         | из них, в форме практической подготовки |
| <b>Семестр 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                      |                                         |
| 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        | 8                    | 8                                       |
| 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.<br>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                                                                   | 2        | 8                    | 8                                       |
| Тема 3. Основы обучения двигательным действиям в плавании (4 разновидности спортивных способов плавания. Основы техники спортивного плавания). 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.<br>Прикладные прыжки в воду: техника безопасности и выполнения прыжков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          | 10                   | 10                                      |
| <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b> | <b>26</b>            | <b>26</b>                               |
| <b>Семестр 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                      |                                         |
| 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).<br>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        | 10                   | 10                                      |
| 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.<br>Техника плавания способом кроль на груди: общая характеристика способа, положение и движения тела и головы пловца, движения ногами в согласовании с | 4        | 11                   | 11                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |           |           |
| Тема 6. Судейство соревнований (Создание международной спортивной организации пловцов- ФИНА, ЛЕН) Судейская коллегия соревнований по плаванию: состав и основные обязанности.<br>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.<br>Организация и проведение школьных соревнований по плаванию: задачи, программа, особенности организации, судейство.<br>Организация и проведение праздников на воде: задачи, основная документация (план подготовки и проведения праздника, сценарий), программа, особенности организации.. Допуск участников к соревнованиям. | 4         | 11        | 11        |
| <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>10</b> | <b>32</b> | <b>32</b> |
| <b>Семестр 5</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |           |           |
| 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 вперед.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         | 4         | 4         |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4         | 8         | 8         |
| Тема 10. Лечебное, прикладное и спортивное значение плавания. Изучение лечебных упражнений. Техника выполнения поворотов при плавании брасс.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2         | 4         | 4         |
| <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>10</b> | <b>22</b> | <b>22</b> |
| <b>Семестр 6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |           |           |
| Тема 11. Оборудование, применяемое в плавании в различных условиях. Современное оборудование для проведения соревнований. Особенности применения тренажеров на суше при занятиях плаванием. Специальные упражнения при занятиях в зале сухого плавания (тренажеры). Особенности применения тренажеров в воде при занятиях плаванием.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         | 4         | 4         |
| Тема 12. Техника восстановления жизнедеятельности (Методы восстановления кровообращения. Реабилитация организма посредством плавания) Баттерфляй (Методика обучения плаванию способом баттерфляй)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         | 6         | 6         |
| Тема 13. Великие пловцы современности. Организация работы по плаванию с детьми и учащимися (Плавание в детском саду. Плавание в общеобразовательной школе. Дополнительное образование) Игры и развлечения на воде (водное поло. Игры на освоение дыхания, погружения). Учебные прыжки в воду: классификация, решаемые задачи, место в уроке, правила безопасности во время занятий прыжками в воду.<br>Игры и развлечения на воде: решаемые задачи, классификация, требования к методике и правила проведения игр и развлечений на воде. Организация и методика проведения игр и развлечений в процессе начального обучения плаванию – освоения с водной средой.                                                                                              | 2         | 4         | 4         |
| Тема 14. Спасение утопающих (Методика обучения спасению тонущих. Способы спасения на воде. Приемы транспортировки пострадавших. Захваты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4         | 10        | 10        |

|                                                                                                                                                                                                                                              |           |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|------------|
| 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.) |           |            |            |
| <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>10</b> | <b>24</b>  | <b>24</b>  |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>34</b> | <b>104</b> | <b>104</b> |

### 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.                                                                                     | Проведение общеразвивающих и специальных физических упражнений Проведение подготовительных упражнений по освоению с водой; Проведение контрастных упражнений<br>Проведение упражнений на погружение Проведение упражнений на всплытие Проведение упражнений на лежание Проведение упражнений на скольжение Проведение упражнений на дыхание.<br>Упражнения для изучения плавания ныряния и погружения.<br>Проведение упражнений в парах. Проведение игр на погружение с головой в воду и открывание глаз в воде<br>Проведение упражнения на изменение глубины погружения и направления движения. | 8                |
| 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 | Проведение упражнений для изучения плавания на боку. Выполнение упражнений на статическое и динамическое плавание.<br>Выполнение упражнений для изучения плавания брассом на спине. Выполнение упражнений в воде с подвижной опорой<br>Выполнение упражнений в воде без опоры<br>Плавание способом на боку в полной координации и в согласовании с дыханием<br>Проплытие отрезков при полном согласовании движений<br>Буксировка предметов повышенной тяжести для изучения переправ вплавь<br>Обучение транспортировке тонущих в воде предметов                                                  | 8                |
| Тема 3. Основы обучения двигательным действиям в плавании (4 разновидности спортивных способов плавания. Основы техники спортивного плавания). Обучение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Упражнения для изучения плавания ныряния и погружения.<br>Проведение упражнений в парах. Проведение игр на погружение с головой в воду и открывание глаз в воде                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 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. Прикладные прыжки в воду: техника безопасности и выполнения прыжков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Проведение упражнений на изменение глубины погружения и направления движения. Обучение прикладным прыжкам в воду. Обучающие упражнения на правильное дыхание. Обучение прыжку вниз ногами (солдатиком). Обучение прыжку бомбочкой. Обучение прыжку от края бассейна. Обучение прыжку от края бассейна с тумбочки из положения стоя. Обучение прыжку с трамплина.                                                                                                                                                                                                                                              |    |
| 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.<br>Плавание как жизненно необходимый навык, уникальный вид физических упражнений, имеющих оздоровительное и прикладное значение, как вид спорта и учебная дисциплина (учебный предмет). Плаваемость 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 дыхания в кроле на груди. Проведение упражнений для изучения техники работы рук при плавании вольным стилем Выдохи в воду | 10 |
| 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.<br>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.<br>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.                                                                                                                                                                        | 11 |
| Тема 6. Судейство соревнований (Создание международной спортивной организации пловцов- ФИНА, ЛЕН) Судейская коллегия соревнований по плаванию: состав и основные обязанности.<br>Спортивные способы плавания и дистанции, на которых они используются; основные требования, предъявляемые к пловцу при проплывании дистанций.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Проведение игр и развлечений на воде. Обучение технике выполнения старта. Обучение порядку проплывания дистанции комплектом и эстафетным комплектом. Обучение плаванию на короткие дистанции, нырянию в ластах в длину, водному поло. Проведение различных элементов праздника на воде. Проведение показательных выступлений лучших пловцов                                                                                                                                                                                                                                                                   | 11 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <p>Эстафетное и комплексное плавание: характеристика, особенности и правила прохождения дистанций.</p> <p>Организация и проведение школьных соревнований по плаванию: задачи, программа, особенности организации, судейство.</p> <p>Организация и проведение праздников на воде: задачи, основная документация (план подготовки и проведения праздника, сценарий), программа, особенности организации.. Допуск участников к соревнованиям.</p>                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| <p>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.</p> | <p>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)</p> <p>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. сидя на краю берега или на бортике бассейна, опустив ноги в воду.</p> | 6 |
| <p>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 вперед.</p>                                                                                                                                  | <p>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4 |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                            | <p>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 8 |
| <p>Тема 10. Лечебное, прикладное и спортивное значение плавания. Изучение лечебных упражнений. Техника выполнения поворотов при плавании брасс.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Выполнение упражнений лечебного характера: общеукрепляющих, специальных, корригирующих, дыхательных. Проведение упражнений порядковых (построение, перестроение в воде): Проведение упражнений дыхательных у бортика в воде. Проведение упражнений корригирующих целенаправленного воздействия: упражнения, активно вытягивающие позвоночник, - плавание брассом на груди с максимально удлинённой паузой</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>скольжения; • упражнения в изометрическом режиме в положении коррекции</p> <p>основной дуги сколиоза с асимметричным исходным положением для плечевого или тазового пояса; • плавание с коррекцией деформации позвоночника в сагиттальной</p> <p>плоскости, коррекцией других деформаций и плоскостопия; • упражнения для развития силы мышц (скоростное плавание, плавание с ластами на ногах или лопатками на руках);</p> <p>• свободное плавание и игры. Обучение выполнению скольжения ("стрелочка") после отталкивания от бортика под поверхностью воды. Обучение выполнению согласования</p> <p>отталкивания от бортика, скольжения, гребка руками до бедер под поверхностью воды. отталкиванию от бортика, выполнению "выхода" брассом</p>                                                                                                                                                                                                                    |    |
| <p>Тема 11. Оборудование, применяемое в плавании в различных условиях. Современное оборудование для проведения соревнований. Особенности применения тренажеров на суше при занятиях плаванием. Специальные упражнения при занятиях в зале сухого плавания (тренажеры). Особенности применения тренажеров в воде при занятиях плаванием.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Проплывание заданий с тренажером «восьмерка для ног». Проплывание заданий с мешком для торможения. Проплывание заданий с тренажером-эспандером. Проплывание заданий с доской для плавания Колобашка для плавания лопатки для плавания. Проплывание заданий в ластах для плавания. Проплывание заданий с дыхательной трубкой. Выполнение упражнений на беговой водной дорожке элементов акваэробики. Выполнение заданий на водном байке (акваэробика) и кардиотренажере.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4  |
| <p>Тема 12. Техника восстановления жизнедеятельности (Методы восстановления кровообращения. Реабилитация организма посредством плавания) Баттерфляй (Методика обучения плаванию способом баттерфляй)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6  |
| <p>Тема 13. Великие пловцы современности. Организация работы по плаванию с детьми и учащимися (Плавание в детском саду. Плавание в общеобразовательной школе. Дополнительное образование) Игры и развлечения на воде (водное поло. Игры на освоение дыхания, погружения). Учебные прыжки в воду: классификация, решаемые задачи, место в уроке, правила безопасности во время занятий прыжками в воду. Игры и развлечения на воде: решаемые задачи, классификация, требования к методике и правила проведения игр и развлечений на воде. Организация и методика проведения игр и развлечений в процессе начального обучения плаванию – освоения с водной средой.</p> | <p>Проведение игр на повышение интереса к повторению знакомых упражнений. Проведение игр на повышение эмоциональности и уменьшению монотонности занятий. Проведение игр на совершенствование плавательных умений и навыков. Проведение игр на совершенствование физических и морально-волевых качеств. Проведение игр на выработку умения взаимодействовать в коллективе. Проведение игр на воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи. Проведение игр, включающих элемент соревнования и не имеющие сюжета. Проведение игр сюжетного характера. Проведение командных игр. Проведение игр для начального обучения плаванию. Проведение игр на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды. Проведение игр с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде. Проведение игр с всплыванием и лежанием на воде. Проведение игр с выдохами в воду. Проведение игр со скольжением и плаванием. Проведение игр с прыжками в воду. Проведение игр с мячом</p> | 4  |
| <p>Тема 14. Спасение утопающих (Методика обучения спасению тонущих. Способы</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Обучение приемам транспортировки пострадавших. Обучение задержке дыхания при погружениях с грузом.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 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.) | <p>Выполнение погружения в глубину с поверхности воды ногами (головой) вниз. Обучение нырянию в длину после отталкивания от дна в стрелке на груди.</p> <p>Выполнение ныряний в длину с бортика бассейна; стартовой тумбочки, из воды толчком от бортика бассейна.</p> <p>То же способом «брасс»</p> <p>Ныряние в длину комбинированным способом «кроль-брасс»</p> <p>Транспортировка потерпевшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть</p> <p>Транспортировка потерпевшего с поддержанием за нижнюю челюсть одной рукой</p> <p>Транспортировка с захватом руки за предплечье или кисть</p> <p>Транспортировка пострадавшего за разноименную руку</p> <p>Транспортировка потерпевшего с поддержкой за волосы</p> <p>Транспортировка с опорой двумя руками за плечи одного (двух) спасателей</p> <p>Обучение определению способа спасения на воде</p> <p>Обучение приемам освобождения при захвате за обе руки спереди</p> <p>Обучение приемам освобождения при захвате за одну руку спереди</p> <p>Обучение приемам освобождения при захвате за одно предплечье</p> <p>Обучение приемам освобождения от захвата спереди</p> <p>Обучение приемам освобождения от захвата сверху</p> <p>Обучение приемам освобождения от захвата сверху</p> <p>Обучение приемам освобождения от захвата сверху туловища и рук</p> <p>Обучение приемам освобождения от захвата за плечи сзади</p> <p>Обучение приемам освобождения от обхвата руками за шею спереди (сзади)</p> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

#### 4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Темы для самостоятельного изучения              | Изучаемые вопросы                                         | Количество часов<br>Очное | Формы самостоятельной работы                                      | Методические обеспечения                   | 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.<br>Имитационные жесты<br>Условные жесты  | 6                         | изучение вопроса путем реферативной обработки литературных данных | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос<br>Реферат             |
| Совершенствование навыков                       | Плавание на боку, кроль на груди без выноса рук, брасс на | 8                         | Изучение и отработка упражнений для                               | Учебно-методическое                        | Сдача контрольного норматива по     |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                                                                                                                                            |                                            |                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| прикладного плавания                                                        | спине                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           | транспортировки пострадавших на воде<br>Подготовка к тестированию                                                                          | обеспечение дисциплины                     | транспортировке пострадавшего на воде<br>Тестирование                                                     |
| Спасение тонущего                                                           | Организация спасательных работ: инвентарь спасателя, зона наблюдения, количество людей в спасательной команде. Спасение тонущего. Способы захвата. Способы освобождения от захватов тонущего. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему.                                                     | <b>8</b>  | Подготовка к оказанию первой медицинской помощи. Подготовка реферата<br>Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу        | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Тест на оказание первой медицинской помощи<br>Реферат<br>Устный опрос<br>Письменный опрос<br>Тестирование |
| Спортивное плавание                                                         | Способы спортивного плавания. Общая схема и особенности обучения спортивным способам плавания.                                                                                                                                                                                                      | <b>10</b> | Подготовка подводящих упражнений в соответствии с задачами обучения                                                                        | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Комплекс подводящих упражнений                                                                            |
| Старты и повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника. | Спортивные старты и повороты: особенности, требования к технике исполнения и методика обучения и совершенствования.                                                                                                                                                                                 | <b>8</b>  | Подготовка подводящих упражнений в соответствии с задачами обучения. Написание реферата                                                    | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Комплекс подводящих упражнений<br>Реферат                                                                 |
| Конспектирование содержания практических занятий                            | Самостоятельное осмысливание, анализ и повторение учебного материала.                                                                                                                                                                                                                               | <b>6</b>  | Тематическое конспектирование. Поурочное конспектирование                                                                                  | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | реферат                                                                                                   |
| Самостоятельное проведение учебного занятия с занимающимися                 | Посещение учебных занятий по плаванию                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>10</b> | Написание конспекта, анализ проведенного занятия                                                                                           | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Доклад                                                                                                    |
| Работа с интернет-источниками                                               | Задания на поиск и обработку информации. Задание на организацию взаимодействия в сети.                                                                                                                                                                                                              | <b>8</b>  | Реферат-обзор<br>Анализ существующих рефератов в сети на данную тему<br>Анализ существующих рефератов в сети на данную тему, их оценивание | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | реферат<br>Доклад                                                                                         |
| 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. | <b>10</b> | Подготовка доклада<br>Подготовка к тестированию                                                                                            | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | доклад                                                                                                    |
| Всего                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>86</b> |                                                                                                                                            |                                            |                                                                                                           |

## **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                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                      | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| <b>ПК-1.</b> Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач                                 | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| <b>ПК-3.</b> Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| <b>ПК-7.</b> Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности                                                         | 1.Работа на учебных занятиях<br>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 компетенции                              | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Критерии оценивания                                                                                                                                                            | Шкала оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-1                    | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Плавание» предмета «Физическая культура»;</li> <li>- научно-теоретические основы плавания;</li> <li>- основы техники спортивных и прикладных способов плавания, ныряния, прыжков в воду, стартов и поворотов, а также требования к её рациональным вариантам;</li> <li>- методику обучения спортивным и прикладным способам плавания, нырянию, прыжкам в воду, стартам и поворотам;</li> <li>- особенности и методику преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по плаванию, игр и развлечений на воде</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать цели и задачи преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической и плавательной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;</li> <li>- подбирать и применять на занятиях плаванием адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы работы с занимающимися;</li> <li>- оценивать эффективность занятий плаванием, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические</li> </ul> | Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, тест по оказанию первой медицинской помощи, доклад, реферат | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр</p> <p>Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p> <p>Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи</p> <p>Шкала оценивания доклада</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> |

|             |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|             |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>приёмы их устранения <b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий плаванием для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;</li> <li>- навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий плаванием, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;</li> <li>- навыками организации и проведения соревнований по плаванию, игр и развлечений на воде;</li> <li>- навыками и опытом использования плавательной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий плаванием</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| Продвинутый | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Плавание» предмета «Физическая культура»;</li> <li>- научно-теоретические основы плавания;</li> <li>- основы техники спортивных и прикладных способов плавания, ныряния, прыжков в воду, стартов и поворотов, а также требования к её рациональным вариантам;</li> <li>- методику обучения спортивным и прикладным способам плавания, нырянию, прыжкам в воду, стартам и поворотам;</li> <li>- особенности и методику преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по плаванию, игр и развлечений на воде</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать цели и задачи преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической и плавательной подготовленности</li> </ul> | <p>Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, тест по оказанию первой медицинской помощи, доклад, реферат, практическая подготовка (норматив по транспортировке пострадавшего на воде)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр</p> <p>Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p> <p>Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи</p> <p>Шкала оценивания доклада</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания практической подготовки</p> |  |

|      |           |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |           |                                                                       | <p>занимающихся, имеющих условия для занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и применять на занятиях плаванием адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы работы с занимающимися;</li> <li>- оценивать эффективность занятий плаванием, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий плаванием для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;</li> <li>- навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий плаванием, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;</li> <li>- навыками организации и проведения соревнований по плаванию, игр и развлечений на воде;</li> <li>- навыками и опытом использования плавательной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий плаванием</li> </ul> |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ПК-3 | Пороговый | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p> | <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физического воспитания;</li> <li>- принципы занятий физической культурой;</li> <li>- особенности применения методов и средств физической культуры</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интегрировать учебные предметы для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.) при проведении уроков по физической культуре и во внеурочной деятельности;</li> <li>- определять метапредметные</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, тест по оказанию первой медицинской помощи, доклад, реферат</p> | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр</p> <p>Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p> <p>Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи</p> <p>Шкала оценивания</p> |

|             |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                 |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|             |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>связи при планировании содержания уроков по физической культуре;</p> <p>- дозировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей занимающихся</p> <p><b>Владеет:</b></p> <p>- способами интеграции учебных предметов для организации развивающей образовательной среды (исследовательской, проектной, групповой и др.) для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами предмета «физическая культура</p> <p>- навыками и опытом рациональной организации и проведении учебных занятий и мероприятий вне учебное время по физической культуре, а также навыками оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС, - содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>доклада</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> |
| Продвинутый | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p> | <p><b>Знает:</b></p> <p>- основы теории и методики физического воспитания;</p> <p>- принципы занятий физической культурой;</p> <p>- особенности применения методов и средств физической культуры</p> <p><b>Умеет:</b></p> <p>- интегрировать учебные предметы для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.) при проведении уроков по физической культуре и во внеурочной деятельности;</p> <p>- определять метапредметные связи при планировании содержания уроков по физической культуре;</p> <p>- дозировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей занимающихся</p> <p><b>Владеет:</b></p> <p>- способами интеграции учебных предметов для организации развивающей образовательной среды (исследовательской, проектной, групповой и др.) для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами</p> | <p>Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, тест по оказанию первой медицинской помощи, доклад, реферат, практическая подготовка (норматив по транспортировке пострадавшего на воде)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр</p> <p>Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p> <p>Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи</p> <p>Шкала оценивания доклада</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания практической подготовки</p> |                                                 |

|      |                  |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                  |                                                            | предмета «физическая культура<br>- навыками и опытом рациональной организации и проведения учебных занятий и мероприятий вне учебное время по физической культуре, а также навыками оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС, - содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ПК-7 | Пороговый        | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- меры профилактики детского травматизма;<br>- факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию;<br>- основы техники прикладного плавания и ныряния;<br>- основные приёмы спасения тонущих и оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде<br><b>Уметь:</b><br>- планировать и проводить мероприятия по профилактике детского травматизма и несчастных случаев на воде;<br>- использовать навыки плавания и ныряния в прикладных целях;<br>- применять на практике основные приёмы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде<br><b>Владеть:</b><br>- навыками практического выполнения упражнений из арсенала прикладного плавания, входящих в программу дисциплины «Плавание с методикой преподавания»;<br>- основными приёмами оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде | Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, тест по оказанию первой медицинской помощи, 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 теста по оказанию первой медицинской помощи Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата |
|      | Продвину-<br>тый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- меры профилактики детского травматизма;<br>- факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию;<br>- основы техники прикладного плавания и ныряния;<br>- основные приёмы спасения тонущих и оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде<br><b>Уметь:</b><br>- планировать и проводить мероприятия по профилактике                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, тест по оказанию первой медицинской помощи, доклад, реферат, практическая подготовка (норматив по | 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                                                           |

|      |           |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |           |                                                                       | <p>детского травматизма и несчастных случаев на воде;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать навыки плавания и ныряния в прикладных целях;</li> <li>- применять на практике основные приёмы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками практического выполнения упражнений из арсенала прикладного плавания, входящих в программу дисциплины «Плавание с методикой преподавания»;</li> <li>- основными приёмами оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>транспортировке пострадавшего на воде)</p>                                                                                                                                         | <p>помощи</p> <p>Шкала оценивания доклада</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания практической подготовки</p>                                                                                                                                                                                                                                                   |
| УК-7 | Пороговый | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в плавании;</li> <li>- средства и методы общей и специальной физической подготовки пловцов;</li> <li>- методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся спортивным и массовым плаванием</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы обучения плаванию, развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в плавании;</li> <li>- оценивать эффективность занятий плаванием с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Плавание с методикой преподавания»;</li> <li>- навыками и опытом составления комплексов физических упражнений на суше и в воде с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности,</li> </ul> | <p>Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, тест по оказанию первой медицинской помощи, доклад, реферат</p> | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр</p> <p>Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p> <p>Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи</p> <p>Шкала оценивания доклада</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> |

|             |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|-------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|             |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в плавании;</li> <li>- средства и методы общей и специальной физической подготовки пловцов;</li> <li>- методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся спортивным и массовым плаванием</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы обучения плаванию, развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в плавании;</li> <li>- оценивать эффективность занятий плаванием с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Плавание с методикой преподавания»;</li> <li>- навыками и опытом составления комплексов физических упражнений на суше и в воде с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</li> </ul> | Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, тест по оказанию первой медицинской помощи, доклад, реферат, практическая подготовка (норматив по транспортировке пострадавшего на воде) | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр<br>Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений<br>Шкала оценивания тестирования<br>Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи<br>Шкала оценивания доклада<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания практической подготовки |  |

#### Шкала оценивания устного опроса

| Оценка | Требования к критерию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- 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:<br>- производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;<br>четко выстроен;<br>рассказывается, но не объясняется суть работы;<br>- зачитывается.                                                                                                                       | 2<br>1<br>0     |
| 2.    | Использование демонстрационного материала:<br>- автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался<br><br>- использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;<br>- представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно. | 2<br>1<br>0     |
| 3.    | Качество ответов на вопросы:<br>- отвечает на вопросы;<br>- не может ответить на большинство вопросов;<br>- не может четко ответить на вопросы.                                                                                                                                                                   | 2<br>1<br>0     |
| 4.    | Владение научным и специальным аппаратом:<br>- показано владение специальным аппаратом;<br>- использованы общенаучные и специальные термины;<br>- показано владение базовым аппаратом.                                                                                                                            | 2<br>1<br>0     |
| 5.    | Четкость выводов:<br>- полностью характеризуют работу;                                                                                                                                                                                                                                                            | 2               |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| - нечетки;                            | 1  |
| - имеются, но не доказаны.            | 0  |
| Итого максимальное количество баллов: | 10 |

### Шкала оценивания реферата

| Критерии                                                   | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Новизна реферированного текста<br>Макс. - 3 балла       | - актуальность проблемы и темы;<br>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;<br>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.                                                                                                                                                                                                                   |
| 2. Степень раскрытия сущности проблемы<br>Макс. - 3 баллов | - соответствие плана теме реферата;<br>- соответствие содержания теме и плану реферата;<br>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;<br>- обоснованность способов и методов работы с материалом;<br>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;<br>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. |
| 3. Обоснованность выбора источников<br>Макс. - 3 балла     | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме;<br>- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4. Соблюдение требований к оформлению<br>Макс. - 3 балла   | - правильное оформление ссылок на используемую литературу;<br>- грамотность и культура изложения;<br>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;<br>- соблюдение требований к объему реферата;<br>- культура оформления: выделение абзацев.                                                                                                                                                                             |
| 5. Грамотность<br>Макс. - 3 балла                          | - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;<br>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;<br>- 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 | 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 | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух |

|                            |  |                                                                                |                                     |
|----------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| выполняет учебный норматив |  | выполнить движение в нестандартных и сложных, в сравнении с занятием, условиях | 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. Анализ техники поворотов в спортивном плавании.
2. Плавание в летнем оздоровительном лагере (методика обучения и организация водного праздника).
3. Плавание в системе современных Олимпийских игр.
4. Плавание как спортивная дисциплина : история и правила.
5. Лечебное плавание.
6. Оборудование мест и организация занятий по плаванию.
7. Организация соревнований по плаванию.
8. Обучение плаванию детей в дошкольных учреждениях.
9. Плавание как оздоровительный вид двигательной активности.
10. Влияние занятий плаванием на функциональное состояние организма.
11. Применение игрового метода в плавании.
12. Стили плавания.
13. Техника плавания различными способами.
14. Техника обучения спортивному виду плавания кроль на спине.
15. Техника обучения спортивному виду плавания кроль на груди.
16. Техника обучения спортивному виду плавания брасс.
17. Техника обучения спортивному виду плавания баттерфляй.\

#### **Примерное задание на практическую подготовку**

Проведение общеразвивающих и специальных физических упражнений

Проведение подготовительных упражнений по освоению с водой

Проведение контрастных упражнений

Проведение упражнений на погружение

Проведение упражнений на всплытие

Проведение упражнений на лежание

Проведение упражнений на скольжение

Проведение упражнений на дыхание

Обучение учебным прыжкам в воду

Проведение игр и развлечений на воде

Проведение упражнений для изучения техники плавания вольным стилем

Проведение упражнений для изучения техники дыхания в кроле на груди

Проведение упражнений для изучения техники работы рук при плавании вольным стилем

Подводящие упражнения для изучения техники движения ног с подвижной опорой (доской), с различными положениями рук («хватами»). Проплытие отрезков произвольными способами

Проведение упражнений для согласования работы рук и ног при плавании вольным стилем

Проведение упражнений для согласования работы рук и дыхания при плавании вольным стилем

Проведение упражнений для согласования работы ног и дыхания при плавании вольным стилем

Проведение упражнений для согласования работы рук, ног и дыхания при плавании вольным стилем

Проведение упражнений для изучения техники плавания кролем на спине

Проведение упражнений для изучения техники работы рук при плавании кролем на спине

Проведение упражнений для изучения работы ног при плавании кролем на спине

Проведение упражнений для согласования работы рук и ног при плавании кролем на спине

Проведение упражнений для изучения техники плавания брасс

Проведение упражнений для изучения техники дыхания в брассе

Проведение упражнений для изучения техники работы рук при плавании брассом

Подводящие упражнения для изучения техники движения ног с подвижной опорой (доской), с различными положениями рук («хватами»). Проплытие отрезков произвольными способами

Проведение упражнений для согласования работы рук и ног при плавании брассом

Проведение упражнений для согласования работы рук и дыхания при плавании брассом

Проведение упражнений для согласования работы ног и дыхания при плавании брассом

Проведение упражнений для согласования работы рук, ног и дыхания при плавании брассом

Способы спасения на воде

Приемы транспортировки пострадавших

Участие в оказании первой медицинской помощи при спасении утопающего

Упражнения для изучения плавания на боку

Упражнения для изучения плавания брассом на спине

Упражнения для изучения плавания ныряния и погружения

Проведение упражнений для изучения техники плавания баттерфляем  
Проведение упражнений для изучения техники дыхания баттерфляем  
Проведение упражнений для изучения техники работы рук при плавании баттерфляем  
Проведение упражнений для согласования работы рук и ног при плавании баттерфляем  
Проведение упражнений для согласования работы рук и дыхания при плавании баттерфляем  
Проведение упражнений для согласования работы ног и дыхания при плавании баттерфляем  
Проведение упражнений для согласования работы рук, ног и дыхания при плавании баттерфляем  
Ассистент при проведении полного занятия

#### **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.

#### **Примерная тематика контрольных работ по плаванию**

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. Методика обучения плаванию в дошкольном возрасте.
10. Методика обучения плаванию в младшем школьном возрасте.
11. Методика обучения плаванию в среднем школьном возрасте.
12. Методика обучения плаванию в старшем школьном возрасте.
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. Анализ техники способов искусственного дыхания.
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.

#### **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. Общая и сравнительная характеристика спортивных способов плавания.
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. Содержание спортивной тренировки пловца.
21. Характеристика методики обучения спасению тонущих.
22. Личная гигиена занимающихся плаванием.
23. Характеристика техники спортивных способов плавания.
24. Классификация (содержание) дисциплины «Плавание».

### **Примерная тематика письменного опроса**

1. Историческое развитие плавания и методики обучения.
2. Историческое развитие методики тренировки в плавании.
3. Плавание в программе Олимпийских игр (исторический обзор).
4. Организация и методика проведения уроков по плаванию в начальной школе.
5. Организация и проведение уроков по плаванию в 5-11 классах.
6. Методические основы формирования прикладных умений и навыков средствами плавания у учащихся.
7. Методика развития выносливости у школьников средствами плавания.
8. Методика развития скоростно-силовых качеств у школьников средствами плавания.
9. Физиологические основы спортивного плавания.
10. Методика развития гибкости у школьников средствами плавания.
11. Организация и проведение соревнований по плаванию.
12. Правила соревнований по плаванию и их изменения в процессе эволюции.
13. Методика обучения плаванию в дошкольном возрасте.
14. Организация и проведение занятий по плаванию в детских лагерях отдыха.
15. Организация и проведение занятий в условиях бассейна.
16. Организация и проведение занятий по плаванию в условиях естественных водоемов.
17. Методика начального обучения плаванию учащихся 1-3 классов.
18. Методика начального обучения плаванию учащихся 4-8 классов.
19. Методика обучения способу плавания кроль на груди.
20. Методика обучения способу плавания кроль на спине.
21. Методика обучения способу брасс.
22. Методика обучения способу баттерфляй.
23. Методика обучения стартам в плавании.
24. Методика обучения поворотам.
25. Методика обучения прикладным видам и способам плавания.
26. Методика отбора в спортивном плавании.
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. Тема: «Обучение техники оказания первой помощи тонущим»**

1. **Какой инвентарь нужен для оказания помощи утопающему?**
  - а) спасательные круги, шары, спасательный нагрудник, пояса, жилеты.
  - б) метательная веревка конструкции Александра, багры, «кошки»
  - в) все вышеперечисленное верно.
2. **Как надо освобождаться от захвата рук спасателя за запястья?**

- а) упершись согнутыми ногами в грудь, оттолкнуться от него.
  - б) резко развести руки в сторону
  - в) ничего не делать
3. **Как транспортировать утопающего?**
- а) на животе
  - б) на спине
  - в) оба варианта верны
4. **При отсутствии дыхания и работы сердца можно:**
- а) охлаждать голову и шею больного
  - б) массировать пострадавшего
  - в) согревать тело пострадавшего
5. **Освобождение от захвата туловища вместе с руками спереди.**
- а) утонувшего повернуть лицом к себе
  - б) упереться в подбородок тонущего правой рукой и запрокинуть ему голову назад.
  - в) резко поднять локти в сторону вверх, погрузиться в воду, (уйти в глубину)
6. **Основными признаками прекращения эффективной работы сердца являются:**
- а) отсутствие пульса на сонной артерии
  - б) максимальное расширение зрачков и отсутствии их реакции на действие света
  - в) всё вышеперечисленное верно
7. **При проведении искусственного дыхания способом «изо рта в нос» положение пострадавшего**
- а) горизонтальное на спине
  - б) вертикальное (возвышенное)
  - в) горизонтальное на боку
8. **При проведении непрямого массажа сердца пострадавший лежит:**
- а) на спине, неровная поверхность
  - б) на спине, на плотной не прогибающейся поверхности
  - в) на спине, на наклонной поверхности.
9. **При транспортировке уставшего пострадавшего нужно плыть**
- а) быстро
  - б) освободиться на месте
  - в) не торопясь
10. **Освобождение от захвата за шею или голову**
- а) руку тонущего, вытолкнуть вверх, спасатель уходит вниз в глубину
  - б) резко повернуть руки в сторону больших пальцев тонущего
  - в) упершись в подбородок оттолкнуться
11. **Что надо сделать, когда пострадавший окажется на берегу**
- а) привести в чувства
  - б) вызвать немедленно скорую медицинскую помощь
  - в) все вышеперечисленное верно
12. **Освобождение от захвата за обе руки**
- а) спасатель берет тонущего за большие пальцы, тянет их на себя, и резким движением разводит руки в сторону, ныряет в глубину, выталкивает руки тонущего вверх.
  - б) освободить резким поворотом на грудь, нырнуть в глубину
  - в) спасатель группируется, ставит ноги на грудь или живот тонущего, одновременно вытянуть руки и опустив голову вниз отталкивать ногами, и нырять в глубь.
13. **К непрямому массажу сердца присутствуют после:**
- а) 10-15 вдуваний воздуха в легкие
  - б) 4-5 вдуваний воздуха в легкие
  - в) сразу
14. **Искусственное дыхание производится:**

- а) 12 раз в минуту
- б) 5 раз в минуту
- в) 17 раз в минуту

#### **15. Освобождение от захвата за ногу**

- а) оставаться на плаву
- б) освободить резким поворотом на грудь, нырянием в глубину, движение «захваченной» ногой брасом
- в) упираться в подбородок другой ногой и отталкиваться.

#### **Примерные тесты на Оказание первой медицинской помощи**

Т-1

##### **1. В каких случаях следует начинать сердечно-легочную реанимацию пострадавшего?**

- 1. При наличии болей в области сердца и затрудненного дыхания
- 2. При отсутствии у пострадавшего сознания, независимо от наличия дыхания
- 3. При отсутствии у пострадавшего сознания, дыхания и кровообращения

##### **2. Какие сведения необходимо сообщить диспетчеру для вызова «Скорой медицинской помощи» при ДТП?**

- 1. Указать общеизвестные ориентиры, ближайшие к месту ДТП. Сообщить о количестве пострадавших, указать их пол и возраст
- 2. Указать улицу и номер дома, ближайшего к месту ДТП. Сообщить, кто пострадал в ДТП (пешеход, водитель автомобиля или пассажиры), и описать травмы, которые они получили.
- 3. Указать место ДТП (назвать улицу, номер дома и общеизвестные ориентиры, ближайшие к месту ДТП). Сообщить: количество пострадавших, их пол, примерный возраст, наличие у них сознания, дыхания, кровообращения, а также сильного кровотечения, переломов и других травм. Дождаться сообщения диспетчера о том, что вызов принят.

##### **3. Как следует расположить руки на грудной клетке пострадавшего при проведении сердечно-легочной реанимации?**

- 1. Основания ладоней обеих кистей, взятых в «замок», должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону левого плеча пострадавшего, а другой – в сторону правого плеча. Руки выпрямляются в локтевых суставах.
- 2. Основание ладони одной руки накладывают на середину грудной клетки на два пальца выше мечевидного отростка, вторую руку накладывают сверху, пальцы рук берут в замок. Руки выпрямляются в локтевых суставах, большие пальцы рук указывают на подбородок и живот. Надавливания должны проводиться без резких движений.
- 3. Давление руками на грудную клетку выполняют основанием ладони одной руки, расположенной на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка. Рука выпрямлена в локтевом суставе. Направление большого пальца не имеет значения.

##### **4. Какую оптимальную позу следует придать пострадавшему, находящемуся в сознании, при подозрении на травму позвоночника?**

- 1. Уложить пострадавшего на бок
- 2. Уложить пострадавшего на спину на твердой ровной поверхности, без необходимости его не перемещать, позу не менять
- 3. Уложить пострадавшего на спину, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги

##### **5. Как оказать первую помощь при отморожении и переохлаждении?**

- 1. Растереть пораженные участки тела снегом или шерстью, затем их утеплить, дать алкоголь, переместить в теплое помещение
- 2. Утеплить пораженные участки тела и обездвижить их, укутать пострадавшего теплой одеждой или пледом, дать теплое питье, переместить в теплое помещение
- 3. Смазать пораженные участки тела кремом, наложить согревающий компресс и грелку, переместить в теплое помещение, дать теплое питье

##### **6. Какова первая помощь при черепно-мозговой травме, сопровождающейся ранением волосистой части головы?**

- 1. Остановить кровотечение прямым давлением на рану и наложить давящую повязку. При потере сознания придать устойчивое боковое положение. По возможности, приложить к голове холод
- 2. Фиксировать шейный отдел позвоночника с помощью импровизированной шейной шины (воротника). На рану наложить стерильный ватный тампон, пострадавшего уложить на спину, приподняв ноги. По возможности, к голове приложить холод
- 3. Шейную шину не накладывать, рану заклеить медицинским пластырем, пострадавшего уложить на бок

**7. Как следует уложить пострадавшего при потере им сознания и наличии дыхания и кровообращения для оказания первой помощи?**

1. На спину с подложенным под голову валиком
2. На спину с вытянутыми ногами
3. Придать пострадавшему устойчивое боковое положение, чтобы согнутые колени опирались о землю, а верхняя рука находилась под щекой

**8. На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?**

1. Не более получаса в теплое время года и не более одного часа в холодное время года
2. Не более одного часа в теплое время года и не более получаса в холодное время года
3. Время наложения жгута не ограничено

**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?**

1. У пострадавшего могут быть ушиб брюшной стенки, перелом лодыжки, перелом костей стопы. При первой помощи вытянуть ноги, наложить шины на обе ноги от голеностопного сустава до подмышки.
2. У пострадавшего могут быть переломы шейки бедра, костей таза, перелом позвоночника, повреждение внутренних органов малого таза, внутреннее кровотечение. Позу ему не менять, ноги не вытягивать, шины не накладывать. При первой помощи подложить под колени валик из мягкой ткани, к животу по возможности приложить холод.
3. У пострадавшего могут быть переломы костей голени и нижней трети бедра. При первой помощи наложить шины только на травмированную ногу от голеностопного до коленного сустава, не вытягивая ногу.

**10. Как определить наличие дыхания у потерявшего сознание пострадавшего?**

1. Взять пострадавшего за подбородок, запрокинуть голову и в течение 10 секунд проследить за движением его грудной клетки
2. Положить одну руку на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой поднять подбородок и, запрокинув голову, наклониться к его лицу и в течение 10 секунд прислушаться к дыханию, постараться ощутить выдыхаемый воздух своей щекой, проследить за движением грудной клетки
3. Не запрокидывая головы пострадавшего, наклониться к его лицу и в течение 10 секунд прислушаться к дыханию, почувствовать его своей щекой, проследить за движением его грудной клетки

**11. Каковы основные цели первой медицинской помощи:**

1. прекратить воздействие травмирующего фактора
2. предупредить возможные тяжелые осложнения
3. подготовить пострадавшего к эвакуации

**12. Что входит в объем первой медицинской помощи:**

1. временная остановка наружного кровотечения
2. устранение механической асфиксии
3. наложение асептической повязки на рану

**Т-2**

**1. Что необходимо сделать для извлечения инородного тела, попавшего в дыхательные пути пострадавшего?**

1. Уложить пострадавшего на свое колено лицом вниз и ударить кулаком по спине несколько раз
2. Вызвать рвоту, надавив на корень языка. При отрицательном результате ударить ребром ладони по спине пострадавшего либо встать спереди и сильно надавить кулаком на его живот.
3. Встать сбоку от пострадавшего, поддерживая его одной рукой под грудь, второй рукой наклонить корпус пострадавшего вперед головой вниз. Нанести пять резких ударов основанием ладони в область между лопаток. При отрицательном результате встать сзади, обхватить его обеими руками чуть выше пупка, сцепить свои руки в замок и пять раз резко надавить на область живота в направлении внутрь и вверх.

**2. Каковы признаки кровотечения из крупной артерии и с чего начинается первая помощь при ее ранении?**

1. Кровь темного цвета вытекает из раны медленно. На рану накладывается давящая повязка, с указанием в записке времени наложения повязки
2. Кровь ярко-алого цвета вытекает из раны пульсирующей или фонтанирующей струей. Артерия прижимается пальцами, затем в точках прижатия выше раны, максимально близко к ней, накладывается кровоостанавливающий жгут с указанием в записке времени наложения жгута

3. Кровь вытекает из раны медленно. Накладывается кровоостанавливающий жгут ниже места ранения, с указанием в записке времени наложения жгута.

**3. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?**

1. Разрешено
2. Разрешено в случае крайней необходимости
3. Запрещено

**4. Как остановить кровотечение при ранении вены и некрупных артерий?**

1. Наложить давящую повязку на место ранения
2. Наложить жгут выше места ранения
3. Наложить жгут ниже места ранения

**5. Каковы первоначальные действия при оказании первой помощи в случае ранения, полученного в результате ДТП?**

1. Промыть рану водой, удалить инородные тела, внедрившиеся в рану, приложить стерильную вату, закрепив ее бинтовой повязкой
2. Надеть медицинские перчатки, рану промыть спиртовым раствором йода, смазать лечебной мазью и заклеить сплошным лейкопластырем
3. Надеть медицинские перчатки, рану не промывать, на рану наложить марлевую стерильную салфетку, закрепив ее лейкопластырем по краям или бинтовой повязкой

**6. Как обеспечить восстановление проходимости дыхательных путей пострадавшего при подготовке его к проведению сердечно-легочной реанимации?**

1. Уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность, запрокинуть ему голову, положить одну руку на лоб, приподняв подбородок двумя пальцами другой руки
2. Уложить пострадавшего на бок, наклонить его голову к груди. При наличии слизи и рвотных масс очистить от них ротовую полость.
3. Уложить пострадавшего на спину и, не запрокидывая ему голову, сжать щеки, чтобы раздвинуть губы и раскрыть рот. При наличии слизи и рвотных масс очистить от них ротовую полость.

**7. Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?**

1. Искусственное дыхание и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «Рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину
2. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственное дыхание: вначале 15 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «Рот ко рту»
3. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственное дыхание: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «Рот ко рту»

**8. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют транспортные шины и подручные средства для их изготовления?**

1. Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.
2. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.
3. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.

**9. В каких случаях пострадавшего следует извлекать из салона автомобиля**

1. При высокой вероятности опрокидывания автомобиля, пожара, взрыва или при потере потерпевшим сознания
2. При высокой вероятности опрокидывания автомобиля, пожара, взрыва, переохлаждения потерпевшего, при отсутствии у него сознания и дыхания, а также невозможности оказания первой помощи непосредственно в салоне автомобиля
3. При высокой вероятности опрокидывания автомобиля, пожара, взрыва или при обильном кровотечении либо черепно-мозговой травме

**10. Какова первая помощь при наличии признаков поверхностного термического ожога (покраснение и отек кожи, образование на месте ожога пузырей, наполненных прозрачной жидкостью, сильная боль)?**

1. Полить ожоговую поверхность холодной водой, накрыть стерильной салфеткой и туго забинтовать
2. Вскрыть ожоговые пузыри, очистить ожоговую поверхность от остатков одежды, накрыть стерильной салфеткой (не бинтовать), по возможности приложить холод, поить пострадавшего водой

3. Охладить ожоговую поверхность водой в течение 20 минут. Ожоговые пузыри не вскрывать, остатки одежды с обожженной поверхности не удалять, место ожога накрыть стерильной салфеткой (не бинтовать), по возможности приложить холод и поить пострадавшего водой.

#### **11. Каков оптимальный срок доврачебной помощи:**

1. по истечении 30 мин
2. по истечении 45 мин
3. по истечении 60 мин

#### **12. В чем заключается временная остановка артериального кровотечения на конечности:**

1. наложение давящей повязки
2. наложение жгута выше раны
3. максимальное сгибание в суставе

#### **Примерные вопросы зачета**

1. Создание и значение Международной Федерации любителей плавания. Плавание на 1 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. Анализ игр, направленных на освоение с водой и элементами техники плавания.
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. Методика обучения способу плавания кроль на груди
6. Методы ведения урока плавания: характеристика, обоснование выбора, специфика (примеры).
7. Значение комплексов ГТО и БГТО в развитии массового и спортивного плавания.
8. Санитарные требования к естественному водоему, к искусственному бассейну.
9. Скольжение как базовое упражнение, технология обучения.
10. Плаваемость тела: определение, виды, факторы, влияющие на плаваемость, ее значение в спортивном плавании. Равновесие тела в воде: определение, виды, факторы на него влияющие; значение в спортивном плавании. Центр тяжести и центр плаваемости. Горизонтальная и вертикальная устойчивость тела в воде, ее значение для техники плавания.
11. Организация и проведение занятий по плаванию в условиях естественных водоемов.
12. Основные средства обучения в плавании: общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения.
13. Сопротивление трения при плавании: определение, причины возникновения, пути его преодоления.
14. Форма работы по плаванию с детьми, методика проведения различных форм работы по плаванию.
15. 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.
16. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
17. Методика обучения стартам в плавании: фазовая структура, анализ техники, варианты стартовых прыжков в плавании; правила выполнения старта на соревнованиях.
18. Основные выступления отечественных пловцов на Олимпийских играх.
19. Методика обучения комплексному плаванию: последовательность формирования навыка, выбор, обоснование упражнений и методических приемов согласование движений, старт, поворот.
20. Задачи и организация работы по плаванию в общеобразовательной школе.
21. Удельный вес и плаваемость тела человека. Причины их колебаний. Основные свойства воды, оказывающие влияние на технику плавания.
22. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требование к демонстрации
23. Анализ подготовительных упражнений для освоения с водой.
24. Плавание в дореволюционной России: первые учебные группы и соревнования; школа плавания Густава Муара де Паули. Шуваловская школа плавания, ее значение для массового и спортивного плавания России.
25. Правила соревнований по плаванию и их изменения в процессе эволюции. Судейская коллегия соревнований по плаванию. Инвентарь и оборудование для соревнований по плаванию.
26. Подготовительные упражнения для освоения спортивных способов плавания: содержание, задачи, место в учебном процессе (примеры)
27. Спортивная биография пловца (по выбору студента).
28. Характерные особенности плавания как физического упражнения и виды спорта, их влияние на технику спортивного плавания (примеры).
29. Урок как основная форма организации и проведения учебных занятий по плаванию.
30. Плавание в системе реабилитации. Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях.
31. Физические свойства воды и их влияние на технику спортивного плавания (примеры).

32. Методика обучения плаванию: характеристика, значимость, целесообразность выбора и применения (примеры).
33. Методика обучения способу плавания кроль на спине: анализ техники спортивного способа плавания кроль на спине, требования правил соревнований, фазовая структура, варианты техники.
34. Определение и содержание понятия «Плавание» как физического упражнения, вида спорта и учебного предмета. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
35. Организация и проведение соревнований по плаванию в общеобразовательных школах. Организация водных праздников.
36. Фазовая структура и анализ техники базового поворота «маятником». Правила выполнения поворотов в плавании.
37. «Плавание» как учебный предмет в физкультурном вузе: определение и краткая характеристика.
38. Методика обучения плаванию в дошкольном возрасте.
39. Плавание как жизненно важный навык; характеристика прикладного и нормативного плавания.

### **Примерные вопросы экзамена**

1. Методика обучения поворотам в плавании кролем на груди и кролем на спине.
2. Развитие плавания в настоящее время в России.
3. Статическое плавание: определение; силы, действующие на тело и точки их приложения; свойства тела, проявляющиеся при взаимодействии этих сил.
4. Выдохи в воду как базовое упражнение.
5. Методика обучения способу баттерфляй: анализ техники спортивного способа плавания баттерфляй, требования правил соревнований, фазовая структура, варианты техники.
6. Характеристика массового плавания. Положение о соревнованиях по плаванию в школе (оздоровительном лагере).
7. Общая характеристика и значение прикладного плавания. Виды прикладного плавания. Методика обучения прикладным видам и способам плавания.
8. Методика обучения способу брасс: анализ техники спортивного способа плавания брасс, требования правил соревнований, фазовая структура, варианты техники.
9. Спортивное плавание и водные виды спорта.
10. Техника безопасности на занятиях плавания в школе, на водоеме.
11. Зарождение и развитие плавания на Руси. Плавание в русской армии (17-19 век).
12. Специальные термины и понятия, применяемые при анализе техники спортивного плавания.
13. Подвижные игры как средство обучения плаванию: классификация, требования к выбору, организация и проведение (примеры).
14. Параллельное, последовательное и одновременное обучение спортивным способам плавания: возникновение, сущность и обоснование применения.
15. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.
16. Особенности и задачи урока свободного выбора, урока индивидуального обучения (примеры).
17. «Метод трех ступеней» в обучении плаванию: причины возникновения, задачи, содержание, особенности.
18. Физиологические функции организма и их влияние на технику плавания.
19. Эволюция способов плавания – рост спортивных достижений в плавании.
20. Общая схема обучения способу плавания: демонстрация, теоретическое обоснование, изучение по элементам, изучение движения в целом, совершенствование.
21. Технология обучения прикладному способу плавания «на боку», транспортировке пострадавшего или уставшего на воде. Особенности подплывания, подъемов со дна, варианты освобождения от захватов тонущего.
22. Сопротивление вихреобразования (формы) при плавании: определение, причины возникновения и пути его преодоления. Лобовое сопротивление при плавании: определение, причины возникновения и пути его преодоления.
23. Средства обучения плаванию: классификация, задачи, место в учебном процессе, краткое содержание и обоснование применения.
24. Составление конспекта урока плавания и его отдельных частей. Содержание конспекта урока по плаванию.
25. Виды спорта, содержащие плавание как составляющий компонент; характеристика одно из них (по выбору студента).
26. Организация и планирование занятия по плаванию.
27. Методика развития силовых показателей пловца.
28. Упражнения - тесты для определения способа плавания для начального изучения, простейшие тесты предрасположенности к спортивному плаванию.
29. Возникновение и сущность естественного, раздельно-целостного и целостного методов изучения способов плавания.
30. Комплектование учебных групп по плаванию.
31. Виды утопления. Спасение утопающих. Спасательный инвентарь и техника его применения. Техника спасения тонущего. Оказание помощи потерявшему сознание человеку. Основные способы искусственного дыхания.
32. Методика обучения плаванию в среднем школьном возрасте.

- 33.Методика обучения плаванию в младшем школьном возрасте.
- 34.Техника ныряния в длину.
- 35.Роль и значение разминки в уроке по плаванию.
- 36.Классификация и общая характеристика бассейнов. Санитарно-гигиенические нормы обеспечения бассейнов.
- 37.Методы организации выполнения физических упражнений.
38. Плавание в Древнем мире (Египет, Греция, Рим).
- 39.Методика обучения плаванию в старшем школьном возрасте.

### **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 поплачком», «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 подводящих упражнений для изучения техники плавания**

Практическое изучение нового упражнения происходит путём последовательного уменьшения площади опоры.

Каждое упражнение выполняется:

- а) на суше (ознакомление);

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

#### Упражнения для кроля на груди

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

#### Упражнения для кроля на спине

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

#### Упражнения для техники плавания брассом

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

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

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

Формами текущего контроля являются устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводных упражнений, тестирование, тест по оказанию первой медицинской помощи, доклад, реферат, практическая подготовка (норматив по транспортировке пострадавшего на воде).

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

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 5 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

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

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

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

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

### Шкала оценивания зачета

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20    | - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;<br>- 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:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- 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. |

### 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           |

### Шкала оценивания экзамена

| Баллы | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30    | Обучающийся демонстрирует исчерпывающие знания всего программного материала, глубокое понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твёрдое 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 твёрдые 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.

| 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**

### **Основная литература**

1. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516455>
2. Булгакова Н.Ж., Максимова М.Н., Маринич М.Н. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта 2-е изд. Учебник для академического бакалавриата. Изд. 2; 2023. 304 с. ISBN 978-5-534-11277-1.
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов . — Москва : Юрайт, 2021. — 428 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/467745>

### **Дополнительная литература**

1. Бакшеев, М. Д. Построение микроциклов в спортивном плавании : учебное пособие / М. Д. Бакшеев, А. С. Казызаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 96 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109710.html>
2. Барчуков, И.С. Физическая культура : методики практического обучения: учебник для вузов. - М. : КНОРУС, 2017. - 304с. – Текст: непосредственный. 3. Петрова, Н.Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом [Электронный ресурс] / Петрова Н.Л., Баранов В.А. - М. : Человек, 2013. – 148 с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131072.html>
3. Токарь, Е. В. Занятия по плаванию в вузе : учебное пособие. — Благовещенск : Амурский государственный университет, 2017. — 170 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/103814.html>
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 25 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87571.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. Искусство тренировки пловца книга тренера пособие для тренеров по плаванию, специалистов в области теории и методики плавания, преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры .-Москва; Издательство ИТРК, 2019.-319 с.- ISBN 978-5-88010-595-3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### **Страницы известных пловцов**

1. [www.ianthorpe.telstra.com.au](http://www.ianthorpe.telstra.com.au) -
2. [www.bezruchenko.com](http://www.bezruchenko.com)
3. [www.stev-theloke.de](http://www.stev-theloke.de)
4. [www.janetevans.com](http://www.janetevans.com)
5. [www.hoogenband.narod.ru](http://www.hoogenband.narod.ru)
- 6.: [www.franzi.de](http://www.franzi.de)
7. [www.martinamoravcova.com](http://www.martinamoravcova.com)

### **Странички о плавании и пловцах**

1. [www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru)
2. [www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru)
3. [www.swim-ussr.narod.ru](http://www.swim-ussr.narod.ru)
4. [www.paulkuz.ru](http://www.paulkuz.ru)
5. [openwaterswimmer.blogspot.com](http://openwaterswimmer.blogspot.com).
- 6.: [www.swim.ee](http://www.swim.ee)
7. [www.velena.ru](http://www.velena.ru)

### **Федерации плавания**

1. [www.fina.org](http://www.fina.org)
2. [www.len.eu](http://www.len.eu)
3. [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru)

## **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](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://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.