

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра спорта

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 7

Председатель

/Г.Е. Суслин/

Рабочая программа дисциплины
Плавание

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 8

Председатель УМКом

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спорта:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11

Зав. кафедрой

/Е.В. Шустова/

Мытищи
2020

Автор-составитель:

Антипова Е.М. старший преподаватель кафедры Спорта
Медведева В.Р., преподаватель

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

Дисциплина входит в модуль Теория и методика обучения базовым видам спорта обязательной части Блока 1 и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки 2020

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...	6
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	8
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины...	30
7. Методические указания по освоению дисциплины...	31
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	31
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	32

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Плавание» является изучение вопросов теории и методики обучения и преподавания плавания, организации и проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях различного типа, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования общекультурных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01- «Физическая культура», профиль: «Спортивная тренировка».

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

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

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

ОПК-3: способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-10: способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в базовую часть Блока 1 «Дисциплины (модуля)» и является обязательной для изучения.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин профессионального цикла: анатомия человека, физиология человека, теория и методика физической культуры, биохимия двигательной деятельности, физиология спорта, динамическая анатомия.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения педагогической практики, изучения теории и методики физической культуры, проведения студентами научно-исследовательской работы, подготовке к итоговой государственной аттестации.

2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	4	
Объем дисциплины в часах	144	
Контактная работа:	70,3	18,5
Лекции	20	4
Практические	48	12

Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2.3	2.5
Контрольная работа		0,2
Экзамен	0,3	0,3
Предэкзаменационная консультация	2	2
Самостоятельная работа	64	112
Контроль	9,7	13,5

Форма промежуточной аттестации

- для очной формы обучения экзамен во 2 семестре.

- для заочной формы обучения - контрольная работа в 1 семестре, экзамен – 2 семестр.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Раздел I. Плавание как учебная и научная дисциплина.	18	
Тема 1. История развития плавания (. Плавание в Древнем мире. Рим. Греция. Спарта. Афины.)	4	
Тема 2. Научно-теоретические основы плавания (Динамика морфо-функциональных и гидродинамических показателей в плавании, Статическое плавание. Динамическое плавание)	2	
Тема 3.Основы обучения двигательным действиям в плавании (4 разновидности спортивных способов плавания. Основы техники спортивного плавания)	2	
Тема 4. Основы преподавания плавания (Требования учебного плана. Обоснование структуры и содержания предмета.МТБ)	4	
Тема 5.Виды и характер соревнований по плаванию (Спортивные соревнования пловцов. Развитие спортивных способов плавания.)	2	
Тема 6.Судейство соревнований (Создание международной спортивной организации пловцов- ФИНА,ЛЕН)	4	
Раздел II.Начальное обучение плаванию		14
Тема 1.Ознакомление со свойствами воды. Формирование безопорного положения в воде (Подготовительные адаптационно-тестирующие упражнения)		6
Тема 2.Прикладное плавание: совершенствование плавания на боку (Плавание на боку. Плавание брассом на спине. Лежание на воде. Нырание и погружение)		4
Тема 3.Обучение технике ныряния (Ныряние способом «брасс», кроль на боку)		4
Раздел III.Техника плавания.		34

Тема 1. Кроль на груди (Изучение плавания кролем на груди, Согласование движений. Ритм, темп, шаг)		8
Тема 2. Кроль на спине (Изучение плавания кролем на спине, Согласование движений. Ритм, темп, шаг)		6
Тема 3. Брасс (Изучение плавания брассом, Согласование движений. Ритм, темп, шаг)		8
Тема 4. Баттерфляй (Изучение плавания баттерфляем, Согласование движений)		6
Тема 5. Игры и развлечения на воде (водное поло. Игры на освоение дыхания, погружения)		6
Итого:	20	48

По заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Раздел I. Плавание как учебная и научная дисциплина.	4	
Тема 1. История развития плавания (. Плавание в Древнем мире. Рим. Греция. Спарта. Афины.)	1	
Тема 2. Научно-теоретические основы плавания (Динамика морфо-функциональных и гидродинамических показателей в плавании, Статическое плавание. Динамическое плавание)	1	
Тема 3. Основы обучения двигательным действиям в плавании (4 разновидности спортивных способов плавания. Основы техники спортивного плавания)	0,25	

Тема 4 Основы преподавания плавания (Требования учебного плана. Обоснование структуры и содержания предмета. МТБ)	0,25	
Тема 5. Виды и характер соревнований по плаванию (Спортивные соревнования пловцов. Развитие спортивных способов плавания.)	0,25	
Тема 6. Судейство соревнований (Создание международной спортивной организации пловцов- ФИНА, ЛЕН)	0,25	
Раздел II. Начальное обучение плаванию		3
Тема 1. Ознакомление со свойствами воды. Формирование безопорного положения в воде (Подготовительные адаптационно-тестирующие упражнения)		1
Тема 2. Прикладное плавание: совершенствование плавания на боку (Плавание на боку. Плавание брассом на спине. Лежание на воде. Ныряние и погружение)		1
Тема 3. Обучение технике ныряния (Ныряние способом «брасс», кроль на боку)		1
Раздел III. Техника плавания.		9
Тема 1. Кроль на груди (Изучение плавания кролем на груди, Согласование движений. Ритм, темп, шаг)		2
Тема 2. Кроль на спине (Изучение плавания кролем на спине, Согласование движений. Ритм, темп, шаг)		2
Тема 3. Брасс (Изучение плавания брассом, Согласование движений. Ритм, темп, шаг)		2
Тема 4. Баттерфляй (Изучение плавания баттерфляем, Согласование движений)		1
Тема 5. Игры и развлечения на воде (водное поло. Игры на освоение дыхания, погружения)		2
Итого:	4	12

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов Очное/ заочное	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Игры на воде	Игры для формирования длительного безопорного положения	8/15	Подготовка сюжетных и бессюжетных игр по заданию преподавателя. Подготовка к контрольной работе.	Лит. источники 1,2,3	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр. Контрольная работа.
	Игры для формирования навыка ритмичного выдоха в воду	8/10	Подготовка сюжетных и бессюжетных игр по заданию преподавателя. Подготовка к контрольной работе.	Лит. Источники 1,2,3	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр. Контрольная работа.

	Игры для формирования навыка ныряния	5/10	Подготовка сюжетных и бессюжетных игр по заданию преподавателя. Подготовка к контрольной работе.	Лит. Источники 1,2,3	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр. Контрольная работа.
Совершенствование навыков прикладного плавания	Плавание на боку, кроль на груди без выноса рук, брасс на спине	10/15	Изучение и отработка упражнений для транспортировки пострадавших на воде. Подготовка к тестированию.	Лит. Источники 1,2,3	Сдача контрольного норматива по транспортировке пострадавшего на воде. 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.	8/15	Подготовка к оказанию первой медицинской помощи. Подготовка реферата. Подготовка к устному опросу. Подготовка к письменному опросу.	Лит. Источники 1,2,3	Оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Реферат. Устный опрос. Письменный опрос. Доклад. Тестирование
Спортивное плавание	Способы спортивного плавания. Общая схема и особенности обучения спортивным способам плавания.	10/20	Подготовка подводящих упражнений в соответствии с задачами обучения.	Лит. источники 1,2,3	Комплекс подводящих упражнений. Сдача контрольного норматива.
Старты и повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.	Спортивные старты и повороты: особенности, требования к технике исполнения и методика обучения и совершенствования.	5/10	Подготовка подводящих упражнений в соответствии с задачами обучения. Написание реферата.	Лит. Источники 1,2,3	Комплекс подводящих упражнений. Реферат.
Организация	Особенности организации и	10/17	Подготовка доклада. Подготовка к	Лит. Источники	Выступление перед

работы по плаванию	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.		тестированию.	ики 1,2,3	аудиторией с докладом. Тестирование. Доклад.
Всего		64/112			

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

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-физиологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-10: Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-физиологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь: - анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры. Владеть: - самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата;	Устный и письменный опросы Комплекс сюжетных и бессюжетных игр Сдача контрольных нормативов Оказание первой медицинской помощи пострадавшему Комплекс подводящих упражнений. Контрольная работа Тестирование Доклад Зачет Экзамен	41-60 баллов

	Продвинуты й	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий Уметь: - осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. Владеть: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта	Устный и письменный опросы Комплекс сюжетных и бессюжетных игр Сдача контрольных нормативов Оказание первой медицинской помощи пострадавшему Комплекс подводящих упражнений. Контрольная работа Тестирование Доклад Зачет Экзамен	61-100 баллов
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. Уметь: - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического	Устный и письменный опросы Комплекс сюжетных и бессюжетных игр Сдача контрольных нормативов Оказание первой	41-60 баллов

с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке			воспитания. - проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. Владеть: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	медицинской помощи пострадавшему Комплекс подводящих упражнений. Контрольная работа Тестирование Доклад Зачет Экзамен	
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. Уметь: - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. - использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания.	Устный и письменный опросы Комплекс сюжетных и бессюжетных игр Сдача контрольных нормативов Оказание первой медицинской помощи пострадавшему Комплекс подводящих упражнений. Контрольная работа Тестирование Доклад Зачет Экзамен	61-100 баллов

			Владеть: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.		
ОПК-10: Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов. - способы установления отношений со спортсменами - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения Уметь: - разрабатывать варианты решения проблемы в общем физкультурном образовании. - определять прогнозы последствий принятых решений. Владеть: - техникой и приемами общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников - навыками обучения спортсменов. - технологией тренировки юных и квалифицированных спортсменов.	Устный и письменный опросы Комплекс сюжетных и бессюжетных игр Сдача контрольных нормативов Оказание первой медицинской помощи пострадавшему Комплекс подводящих упражнений. Контрольная работа Тестирование Доклад Зачет Экзамен	41-60 баллов
	Продвинутой	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов. - способы установления отношений со спортсменами - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их	Устный и письменный опросы Комплекс сюжетных и бессюжетных игр Сдача контрольных нормативов	61-100 баллов

			профилактики и разрешения Уметь: - выявлением, обобщения и распространения эффективных форм и методов педагогической работы в области физкультуры и спорта - устанавливать контакт с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками Владеть: - методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста - методами консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов, семинаров	Оказание первой медицинской помощи пострадавшему Комплекс подводящих упражнений. Контрольная работа Тестирование Доклад Зачет Экзамен	
					Итого
					3006/3
					1006

Шкала оценивания:

Пороговый уровень оценивания компетенций: 41-60 баллов;

Продвинутый уровень оценивания компетенций: 61-100 баллов.

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.

Примерные темы докладов по плаванию

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

Примерные темы 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. Техника транспортировок пострадавшего на воде.
10. Плавание в системе физической реабилитации.
11. Специальные упражнения пловца на суше.
12. Комплексная направленность при тренировке пловца.
13. Особенности методики обучения плаванию студентов вузов.
14. Анализ техники комплексного плавания.
15. Анализ техники ныряния в длину.

16. Анализ техники ныряния в глубину.
17. Оказание помощи пострадавшему в воде.
18. Плавание лиц с ограниченными возможностями здоровья
19. Техника безопасности на занятиях плаванием.
20. Прикладное значение плавания.
21. Анализ движений рук и ног в плавании баттерфляем.
22. Координация движений в плавании баттерфляем (дельфином).
23. Анализ движений рук и ног в плавании кролем на спине.
24. Координация движений в плавании кролем на спине.
25. Анализ движений рук и ног в плавании брассом.
26. Координация движений в плавании брассом.
27. Анализ движений рук и ног в плавании кролем на груди.
28. Координация движений в плавании кролем на груди.
29. Анализ изменений работы по плаванию в школе.
30. Судейская коллегия соревнований по плаванию
31. Методика обучения плаванию в младшем школьном возрасте

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. Техника спортивного плавания: определение, элементы, направленность движений.

5. Характеристика спортивного плавания: способы плавания, характер соревнований
6. Краткая характеристика массового плавания.
7. Организация и проведение занятий по плаванию в детских лагерях отдыха.
8. Организация и проведение занятий в условиях бассейна.
9. Организация и проведение занятий по плаванию в условиях естественных водоемов.
10. Физиологические основы спортивного плавания.
11. Организация и проведение соревнований по плаванию.
12. Правила соревнований по плаванию и их изменения в процессе эволюции.
13. Физические свойства воды и их влияние на технику плавания.
14. Фазовая структура и анализ техники базового поворота «маятником»
15. Судество соревнований по плаванию
16. Влияние занятий плаванием на функциональное состояние организма
17. Общие термины и понятия, применяемые при анализе техники спортивного плавания (оси, плоскости, направления).
18. Оздоровительное значение плавания.
19. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.
20. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.
21. Методика обучения технике плавания способом брасс.
22. Методика обучения технике плавания способом баттерфляй.
23. Методика обучения технике стартам в плавании.
24. Методика обучения технике поворотов.
25. Методика обучения технике плавания прикладными способами плавания.
26. 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

Типовые тестовые задания (к зачету или экзамену)

Т-1 ПЛАВАНИЕ (1 вариант)

- 1. Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр?**
 - 1) спортивное плавание 3) подводное плавание
 - 2) синхронное плавание 4) прыжки в воду
- 2. Укажите неправильно названный вид плавания:**
 - 1) спортивное плавание 3) игровое плавание
 - 2) прикладное плавание 4) групповое плавание
- 3. Что такое пассивное плавание?**
 - 1) положение тела, при котором пловец без активных гребковых движений удерживается на поверхности воды
 - 2) неподвижная поза, которую занимает пловец перед стартом из воды
 - 3) неподвижное положение тела, которое занимает утопающий во время его буксировки спасателем.
- 4. С какого возраста можно начинать обучение ребенка плаванию?**
 - 1) 2 недели 3) 6 месяцев
 - 2) 2 месяца 4) 1 год
- 5. Когда впервые были проведены спортивные соревнования по плаванию?**
 - 1) 396г. до н.э. 3) 1877г.

2) 1242г. 4) 1896г.

6. Когда впервые в программу соревнования по плаванию на Олимпийских играх были включены женские виды плавания?

1) 1896г. 3) 1912г.

2) 1904г. 4) 1924г.

7. Какой вид спортивного плавания является самым древним?

1) кроль 3) дельфин

2) брасс 4) баттерфляй

8. Когда русский спортсмен впервые установил мировой рекорд по плаванию?

1) 1904г. 3) 1947г.

2) 1912г. 4) 1952г.

9. Какое из спортивных способов плавания имеет наиболее прикладное значение?

1) кроль на груди 3) брасс

2) кроль на спине 4) баттерфляй

10. В каком виде плавания старт осуществляется из воды?

1) кроль на груди 3) брасс

2) кроль на спине 4) баттерфляй

ПЛАВАНИЕ (2 вариант)

1. Какой вид спортивного плавания не входит в программу Олимпийских игр?

1) кроль на груди 3) кроль на спине

2) кроль на боку 4) брасс

2. Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?

1) велосипедный спорт 3) гимнастика спортивная

2) тяжелая атлетика 4) плавание

3. Что такое динамическое плавание?

1) продвижение пловца в воде, в результате его активного воздействия на воду, как на опорную массу

2) выполнение специальных упражнений в воде, для совершенствования приемов плавания

3) преодоление пловцом сил, которые затрудняют его передвижение в воде (сила тяжести, сила давления воды, сила сопротивления воды)

4. В какой стране впервые были проведены соревнования по плаванию?

1) Англия 3) Япония

2) Греция 4) Франция

5. Когда плавание было включено в программу Олимпийских игр?

1) 1896г. 3) 1904г.

2) 1900г. 4) 1952г.

6. В какой стране впервые были проведены соревнования по плаванию?

1) Япония 3) Англия

2) США 4) Россия

7. Кто изобрел способ плавания - "кроль на груди"?

1) Джеймс Нейсмит 3) Пьер де Кубертен

2) Томас Морган 4) Дэвид Каханамоку

8. Когда прыжки в воду были включены в программу Олимпийских игр?

1) 1896г. 3) 1924г.

2) 1904г. 4) 1932г.

9. Какой вид спортивного плавания самый быстрый?

1) кроль на груди 3) брасс

2) кроль на спине 4) баттерфляй

10. Какая дистанция спортивного плавания называется "плавательным марафоном"?

- 1) 1500 м - вольный стиль 3) 400 м - комплексное плавание
2) 800 м - вольный стиль 4) 4х400 м - эстафетное плавание

Тестовые задания. Тема: «Обучение технике оказания первой помощи тонущим»

- 1. Какой инвентарь нужен для оказания помощи утопающему?**
 - а) спасательные круги, шары, спасательный нагрудники, пояса, жилеты.
 - б) метательная веревка конструкции Александрова, 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.

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 грудину 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

Универсальный алгоритм первой помощи

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

- 1) определить угрожающие факторы для собственной жизни и здоровья;
- 2) определить угрожающие факторы для жизни и здоровья пострадавшего;
- 3) устранить угрожающие факторы для жизни и здоровья;
- 4) прекратить действие повреждающих факторов на пострадавшего;
- 5) при необходимости, оценить количество пострадавших;

- 6) извлечь пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест (при необходимости);
- 7) переместить пострадавшего (при необходимости).
2. *Определить наличие сознания у пострадавшего.*
- При наличии сознания перейти к п. 7 Алгоритма; при отсутствии сознания перейти к п. 3 Алгоритма.
3. *Восстановить проходимость дыхательных путей и определить признаки жизни:*
- 1) запрокинуть голову с подъемом подбородка;
 - 2) выдвинуть нижнюю челюсть (при необходимости);
 - 3) определить наличие нормального дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;
 - 4) определить наличие кровообращения путем проверки пульса на магистральных артериях (одновременно с определением дыхания и при наличии соответствующей подготовки).
- При наличии дыхания перейти к п. 6 Алгоритма; при отсутствии дыхания перейти к п. 4 Алгоритма.
4. *Вызвать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом (по тел. 03, 103 или 112, привлекая помощника или с использованием громкой связи на телефоне).*
5. *Начать проведение сердечно-легочной реанимации путем чередования:*
- 1) давления руками на грудину пострадавшего;
 - 2) искусственного дыхания «Рот ко рту», «Рот к носу», с использованием устройств для искусственного дыхания.
- При появлении признаков жизни перейти к п. 6 Алгоритма.
6. *При появлении (или наличии) признаков жизни выполнить мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей одним или несколькими способами:*
- 1) придать устойчивое боковое положение;
 - 2) запрокинуть голову с подъемом подбородка;
 - 3) выдвинуть нижнюю челюсть.
7. *Провести обзорный осмотр пострадавшего и осуществить мероприятия по временной остановке наружного кровотечения одним или несколькими способами:*
- 1) наложением давящей повязки;
 - 2) пальцевым прижатием артерии;
 - 3) прямым давлением на рану;
 - 4) максимальным сгибанием конечности в суставе;
 - 5) наложением жгута.
8. *Провести подробный осмотр пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, осуществить вызов скорой медицинской помощи (если она не была вызвана ранее) и выполнить мероприятия по оказанию первой помощи:*
- 1) провести осмотр головы;
 - 2) провести осмотр шеи;
 - 3) провести осмотр груди;
 - 4) провести осмотр спины;
 - 5) провести осмотр живота и таза;
 - 6) осмотр конечностей;
 - 7) наложить повязки при травмах различных областей тела, в том числе окклюзионную (герметизирующую) при ранении грудной клетки;
 - 8) провести иммобилизацию (с помощью подручных средств, аутоиммобилизацию, с использованием медицинских изделий);
 - 9) зафиксировать шейный отдел позвоночника (вручную, подручными средствами, с использованием медицинских изделий);

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

Контрольные нормативы

50в/ст. (сек.)
 50 бр. (сек)
 50 н/сп (сек)
 Нырание на дальность (метры)
 400м.
 Транспортировка пострадавшего на воде (метры)
 100 в/с
 100 бр
 100 н/сп
 100 батт
 100 к/п
 Часовое плавание
 Эстафета (передача)
 Старты, повороты

Вопросы экзамена.

- 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. Игровой метод в обучении и тренировке по плаванию.
- 4.Зарождение и становление Чемпионатов Европы по плаванию. Важнейшие международные соревнования пловцов.
- 5.Анализ техники спортивного способа плавания кроль на груди: требования правил соревнований, фазовая структура, варианты техники.
- 6.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. Содержание и особенности системы обучения плаванию А.Б.Ганике. Владимир Николаевич Песков. Книга Л.В. Геркана «Теория и практика спортивного плавания» (1925г.) и её значение для развития отечественного плавания.

11. Плаву́честь тела: определение, виды, факторы, влияющие на плаву́честь, ее значение в спортивном плавании. Равно́весе́е тела в воде: определение, виды, факторы на него влияющие; значение в спортивном плавании. . Це́нтр тя́жести и це́нтр плаву́чести. Го́ризонтальная и ве́ртикальная усто́йчиво́сть тела в воде, ее значение для техники плавания.
12. Организация обучения плаванию на естественных водоемах.
13. Со́противле́ние трения при плавании: определение, причины возникновения, пути его преодоления.
14. По́дъемная си́ла: определение; факторы, обеспечивающие ее возникновение, значение в технике спортивного плавания. Си́ла тя́ги. Испо́льзование со́противле́ния воды для их создания. Правильное положение руки во время гребка.
15. Специальные упражнения в системе подготовки юного пловца: содержание, задачи, место в учебном процессе.
16. Судейская коллегия соревнований по плаванию.
17. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
18. Методика обучения стартам в плавании: фазовая структура, анализ техники, варианты стартовых прыжков в плавании; правила выполнения старта на соревнованиях.
19. Основные выступления отечественных пловцов на Олимпийских играх.
20. Комплексное плавание: согласование движений, старт, поворот.
21. Анатомическое строение тела спортсмена и его значение в плавании.
22. Удельный вес и плаву́честь тела человека. Причины их колебаний. Основные свойства воды, оказывающие влияние на технику плавания.
23. Плавание в дореволюционной России: первые учебные группы и соревнования; школа плавания Густава Муара де Паули. Шуваловская школа плавания, ее значение для массового и спортивного плавания России.
24. Подготовительные, адаптационно-тестирующие упражнения: содержание, задачи, место в учебном процессе (примеры).
25. Правила соревнований по плаванию и их изменения в процессе эволюции. Судейская коллегия соревнований по плаванию. Инвентарь и оборудование для соревнований по плаванию.
26. Фазовая структура, анализ техники, варианты стартовых прыжков в плавании; правила выполнения старта на соревнованиях.
27. Подготовительные упражнения для освоения спортивных способов плавания: содержание, задачи, место в учебном процессе (примеры)
28. Статическое плавание: определение; силы, действующие на тело и точки их приложения; свойства тела, проявляющиеся при взаимодействии этих сил.
29. Характерные особенности плавания как физического упражнения и виды спорта, их влияние на технику спортивного плавания (примеры).
30. Спортивная биография пловца (по выбору студента).
31. Плавание в системе реабилитации. Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях.
32. Физические свойства воды и их влияние на технику спортивного плавания (примеры).
33. Методика обучения плаванию: характеристика, значимость, целесообразность выбора и применения (примеры).
34. Анализ техники спортивного способа плавания кроль на спине: требования правил соревнований, фазовая структура, варианты техники.
35. Определение и содержание понятия «Плавание» как физического упражнения, вида спорта и учебного предмета. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
36. Организация и проведение соревнований по плаванию в спортивных школах и оздоровительном лагере. Организация водных праздников.

37. Фазовая структура и анализ техники базового поворота «маятником». Правила выполнения поворотов в плавании.
38. «Плавание» как учебный предмет в физкультурном вузе: определение и краткая характеристика..
39. Занятия плаванием с детьми различного возраста.
40. Плавание как жизненно важный навык; характеристика прикладного и нормативного плавания.
41. Методические особенности организации и проведения оздоровительных занятий по плаванию с людьми среднего и пожилого возраста. Основные принципы и правила оздоровительной и кондиционной тренировки. Определение интенсивности нагрузок. Контроль и самоконтроль в процессе занятий.
42. Плавание в Древнем мире (Египет, Греция, Рим),
43. Грудничковое плавание
44. Выдохи в воду как базовое упражнение.
45. Анализ техники спортивного способа плавания баттерфляй: требования правил соревнований, фазовая структура, варианты техники.
46. Характеристика массового плавания. Положение о соревнованиях по плаванию в школе (оздоровительном лагере).
47. Нырание как прикладной навык: определение, варианты погружений и передвижений, технология обучения. Техника при освоении ныряний.
48. Анализ техники спортивного способа плавания брасс: требования правил соревнований, фазовая структура, варианты техники.
49. Водные виды спорта. Описать водные виды спорта, входящие в FINA
50. Техника безопасности на занятиях плавания в школе, на водоеме.
51. Зарождение и развитие плавания на Руси. Плавание в русской армии (17-19 век).
52. Специальные термины и понятия, применяемые при анализе техники спортивного плавания.
53. Подвижные игры как средство обучения плаванию: классификация, требования к выбору, организация и проведение (примеры).
54. Параллельное, последовательное и одновременное обучение спортивным способам плавания: возникновение, сущность и обоснование применения.
55. Основы и особенности организации водных праздников (создание оргкомитета, последовательность организационных мероприятий, безопасность, программа праздника и её особенности)
56. Особенности и задачи урока свободного выбора, урока индивидуального обучения (примеры).
57. «Метод трех ступеней» в обучении плаванию: причины возникновения, задачи, содержание, особенности.
58. Физиологические функции организма и их влияние на технику плавания.
59. Методы спортивной тренировки в плавании.
60. Методика обучения плаванию детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. Дозировка нагрузки. Контроль состояния здоровья. Противопоказания к занятиям плаванием.
61. Технология обучения прикладному способу плавания «на боку», транспортировке пострадавшего или уставшего на воде. Особенности подплывания, подъемов со дна, варианты освобождения от захватов тонущего.
62. Сопротивление вихреобразования (формы) при плавании: определение, причины возникновения и пути его преодоления. Лобовое сопротивление при плавании: определение, причины возникновения и пути его преодоления.
63. Средства обучения плаванию: классификация, задачи, место в учебном процессе, краткое содержание и обоснование применения.

64. Составление конспекта урока плавания и его отдельных частей. Содержание конспекта урока по плаванию.
65. Подготовка к проведению соревнований по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию.
66. Организация и планирование занятия по плаванию.
67. Методика развития силовых показателей пловца.
68. Упражнения - тесты для определения способа плавания для начального изучения, простейшие тесты предрасположенности к спортивному плаванию.
69. Возникновение и сущность естественного, раздельно-целостного и целостного методов изучения способов плавания.
70. Выбор способа плавания и комплектование учебных групп по плаванию.
71. Виды утопления. Спасение утопающих. Спасательный инвентарь и техника его применения. Техника спасения тонущего. Оказание помощи потерявшему сознание человеку. Основные способы искусственного дыхания.
72. Классификация ошибок, причины их возникновения.

Примерная тематика комплекса сюжетных и бессюжетных игр

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

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

Первая группа – игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета.

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

Игры с всплыванием и лежанием на воде:

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

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

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

Игры с всплыванием и лежанием на воде

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

Игры с выдохами в воду

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

Игры со скольжением и плаванием

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

Игры с прыжками в воду

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

Игры с мячом

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

Развлечения на воде

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

Игры, применяющиеся при обучении различным элементам техники плавания
«Фонтан», «Ромашка», «Плавающие стрелы», «Мельница», «Гусеница», «Гонки с доской»,

Игры, направленные на повышение уровня общего физического развития

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

Игры, помогающие освоить элементы прикладного плавания

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

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

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

Примерная тематика 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, упереться руками в дно или взяться за бортик (за поручень), поднять к поверхности воды таз и пятки, носки оттянуть. Под команду и счёт учителя делать движения ногами кролем. 3. Плавание кролем с доской с помощью одних ног. 4. Скольжение с движениями ног кролем и различными положениями рук (вытянуты вперёд, одна впереди, другая у бедра, вдоль бедер). 5. Выдох в воду. Ноги на ширине плеч, наклониться вперёд, руки на коленях, лицо щекой лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, опустить лицо в воду выдох. 6. Движения рук кролем. 7. То же, но с передвижением по дну. 8. Сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. В этом положении выполнять движения рук кролем. 9. Скольжение с движениями рук кролем. 10. Плавание кролем в полной координации с задержкой дыхания. 11. Движения одной руки кролем с дыханием. 12. Согласование движений рук кролем с дыханием. 13. То же, но передвигаясь по дну бассейна. 14. Плавание кролем на груди с попытками

повернуть голову и сделать вдох сначала один раз на несколько гребков, затем чаще (до 5 б). 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, скользнуть 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 бёдер, одна впереди, другая у бедра). 6. Плавание кролем на спине с помощью одних ног, руки вытянуты вперёд. Сделать гребок одновременно двумя руками до бёдер 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 упереться 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.

Оценка сформированности компетенций осуществляется по результатам:

Текущий контроль и промежуточная аттестация (1 семестр):

Посещение практических занятий – максимум 15 баллов.

Устный опрос – максимум 5 баллов.

Оценка за разработку комплекса сюжетных и бессюжетных игр – максимум 15 баллов.

Оценка за выполнение контрольных нормативов (см. практические требования) – максимум 15 баллов (максимум за одно упражнение – 3 балла)

Оценка за разработку комплекса подводящих упражнений – 10 баллов.

Оценка за моделирование ситуации по оказанию первой медицинской помощи – максимум 10 баллов.

Оценка за доклад - максимально 10 балла.

Ответ на зачёте (тестирование) – максимум 20 баллов.

ИТОГО: максимум 100 баллов

Текущий и промежуточная аттестация (2 семестр).

Посещение лекционных, практических занятий – максимум 15 баллов.

Устный опрос – максимум 5 баллов.

Оценка за технику выполнения изученных специальных и основных плавательных упражнений – максимум 10 баллов.

Оценка за выполнение контрольных нормативов (см. практические требования) – максимум 15 баллов (максимум за одно упражнение – 3 балла).

Оценка за контрольную работу – максимум 10 баллов

Подготовка и защита реферата – максимум 15 баллов

Ответ на экзамене – максимум 30 баллов.

ИТОГО: максимум 100 баллов.

Выполнение контрольных нормативов.

Практические нормативы (1 семестр)

№ 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.	6.50	7.20	б\у	7.20	8.20	б\у
6.	Транспортировка пострадавшего на воде (метры)	4х25 техника			4х25 техника		

Выполнение контрольных нормативов.

Практические требования (2 семестр)

№ 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		

Критерий оценивания устных ответов

Оценка	Требования к критерию
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по

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

За один устный опрос студент может набрать:

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

0.5 балла- «4»

0.25 балла –«3»

0 баллов- «2»

Критерии оценивания письменных ответов

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»

Критерии оценивания докладов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество доклада: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;	

	четко выстроен;	2
	рассказывается, но не объясняется суть работы;	1
	- зачитывается.	0
2.	Использование демонстрационного материала: - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался	2
	- использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;	1
	- представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.	0
3.	Качество ответов на вопросы: - отвечает на вопросы;	2
	- не может ответить на большинство вопросов;	1
	- не может четко ответить на вопросы.	0
4.	Владение научным и специальным аппаратом: - показано владение специальным аппаратом;	2
	- использованы общенаучные и специальные термины;	1
	- показано владение базовым аппаратом.	0
5.	Четкость выводов: - полностью характеризуют работу;	2
	- нечетки;	1
	- имеются, но не доказаны.	0
Итого максимальное количество баллов:		10

Оценка «5» - от 11 до 14 баллов, что соответствует 3 баллам общей аттестации за доклад

Оценка «4» - от 8 до 10 баллов, что соответствует 2 баллам общей аттестации за доклад

Оценка «3» - от 4 до 7 баллов, что соответствует 1 баллу общей аттестации за доклад

Оценка «2» - менее 4 баллов, что соответствует 0 баллам общей аттестации за доклад

Критерии оценивания контрольных работ

Баллы	Требования к критерию
8-10 баллов	1. глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; 2. усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами; 3. умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами; 4. умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; 5. показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности
5-7	1. полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил

баллов	обязательную литературу; 2. владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; 3. умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний; 4. применяет теоретические знания на практике; 5. допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.
2-4 баллов	1. владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения; 2. обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности; 3. способен разобраться в конкретной практической ситуации.
0-1 баллов	1. показал проблемы в знании основного учебного материала; 2. не может дать чётких определений, понятий; 3. не может разобраться в конкретной практической ситуации; 4. не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.

За одну контрольную работу студент может набрать:
 максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»
 0.5 балла- «4»
 0.25 балла –«3»
 0 баллов- «2»

Критерии оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 3 балла	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 3 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 3 балла	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс.	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;

- 3 балла	- соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.
Итого: 15 баллов	

Критерии оценивания тестов

Оценка за контроль ключевых компетенций учащихся производится по пятибалльной системе. При выполнении заданий ставится отметка:

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

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

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

Критерий оценивания комплекса подводящих упражнений

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

Критерии оценивания 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	Студент допускает не более двух	Студент допускает одну-две существенные ошибки,	Студент допускает

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	мелких ошибок, проявляемых в небольшом отклонении от целесообразного использования игр, поставленных целей и задач, но не оказывающих явно отрицательного влияния	которые проявляются в нецелесообразном использовании игр, несогласованности детей в игре, плохо объясняет правила игры, не соблюдает правила безопасности	три и более существенные ошибки
--	---	---	---------------------------------

Критерий оценивания транспортировки утопающих

«Отлично», 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

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

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

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

Итоговая оценка обучаемому за выполнение нескольких одиночных и общая оценка за выполнение нескольких групповых определяется по оценкам, полученным за выполнение каждого норматива, и считается:

«Отлично», если не менее половины проверяемых выполнены с оценкой «отлично», а остальные «хорошо»;

«Хорошо», если не менее половины проверяемых выполнены с оценкой не ниже «хорошо», а остальные «удовлетворительно»;

«Удовлетворительно», если выполнены не менее 70% с положительной оценкой, а при оценке по трем нормативам выполнены два.

Критерии оценивания за оказание первой медицинской помощи и правильное выполнение алгоритма оказания 1 помощи

Отлично - 75% и выше

Хорошо - 60-74%

Удовлетворительно - 50-59%

Неудовлетворительно - 49% и меньше

Перевод в баллы:

за отличный ответ начисляется от 2-4 балла,

за хороший – 1-2 балла,

за удовлетворительный – 1 балл,

неудовлетворительный – менее 0 баллов

6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. Ред. Проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ИНФРА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/942805>
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : плавание : учебник для вузов / Литвинов А.А., ред. - 3-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2014. - 272с.

Дополнительная литература

1. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1 [Текст]/В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2012. – 480с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16833.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. [Текст]/В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2012. – 544с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16833.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 399 с. — (Серия: Профессиональное образование). Режим доступа <https://biblio-online.ru/book/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-426812>
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 022300 - Физ. культура и спорт, 022400 - Рекреация и спорт. - оздоров. туризм / [Н.Ж. Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М.: ACADEMIA, 2008. - 429 с.: ил

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Страницы известных пловцов

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

Странички о плавании и пловцах

1. www.swim-video.ru
2. www.swimsport.ru
3. www.swim-ussr.narod.ru
4. www.paulkuz.ru
5. openwaterswimmer.blogspot.com.
- 6.: www.swim.ee
7. www.velena.ru

Федерации плавания

1. www.fina.org
2. www.len.eu

7.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1.Методические рекомендации «Выполнение реферативных работ», автор к.п.н., доцент Шустова Е.В.;
- 2.Методические рекомендации «Комплексы физических упражнений для начального обучения плаванию», автор: Ст. преподаватель Антипова Е.М.

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

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием-помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.