Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2023.04.20 12:31:18 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

М.И.Салимов

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ»

для специальности 49.02.01. «Физическая культура»

| **Очная форма обучения** | |
|---|---|
| Курс | **3** |
| Семестр | **6** |
| Объем в часах всего | **88** |
| в т.ч.: лекции | **14** |
| практические занятия | **50** |
| лабораторные занятия | |
| самостоятельная работа | **6** |
| консультации | |
| Экзамен | **6** |
| Зачет | |
| Зачет с оценкой | |

Екатеринбург 2023

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования для специальности для специальности 49.02.01. «Физическая культура» (приказ №968 от 11.11.2022 г.).

Разработчики:
Преподаватель кафедры ТиМ ФК Союзов К.И.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 8 заседания кафедры от 18.04.2023 г.)

Зав.кафедрой Тарасевич И.В.

Рабочая программа утверждена на заседании методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 8 от 20.04.2023 г.)

## *СОДЕРЖАНИЕ*


| | |
|---|---|
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **6** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **12** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **13** |
| **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | **29** |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ.»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Плавание» относится к обязательной части общепрофессионального цикла образовательной программы.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания умения, формируются компетенции:

| Код ПК, ОК | Наименование компетенции | Коды знаний | Знания | Коды умений | Умения |
|---|---|---|---|---|---|
| ПК 1.1 | Планировать и анализировать физкультурно - спортивную работу | З.01.01 | Значение и место плавания в системе физического воспитания, науке и образовании | У.01.01 | Применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию |
| ПК 1.2 | Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях. | З.01.02 | - Основы начального обучения плаванию<br>- Систему планирования, учета, анализа и ориентации (спортивная предрасположенность, индивидуальные возможности, ориентация на достижения) | У.01.02 | - Использовать в своей деятельности терминологию плавания<br>- Проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта |
| ПК 1.3 | Организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. | З.01.03 | - Характеристику плавания как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта<br>- Составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие гигиенические средства восстановления в спорте | У.01.03 | Проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность |
| ПК 1.5 | Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. | З.01.05 | - Методологические основы теории и техники тренировочного процесса и соревновательной деятельности;<br>- Методы измерения физической, технико-тактической подготовленности в спорте. | У.01.05 | - Анализировать степень решения поставленных задач в ходе отдельного занятия и своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс; определять и давать качественную и количественную оценку физической нагрузки на основе данных изменения частоты сердечных сокращений у спортсменов и результатов хронометрирования учебно-тренировочного занятия;<br>- Определять и рассчитывать общую и моторную плотность тренировочного занятия.<br>- Использовать накопленные в области физической культуры |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях |
| ПК 3.1 | Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта. | З.03.01 | - Особенности функционирования организма при выполнении разных видов физических упражнений;<br>- Методики и методические приемы обучения способам плавания | У.03.01 | - Устранять причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности<br>- Использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма заболеваний;<br>- Применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию |
| ПК 3.2 | Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта. | З.03.02 | - Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности<br>- Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом.<br>- Типы уроков плавания и их характеристику | У.03.02 | - Организовывать воспитательные мероприятия с учётом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.<br>- Определять и давать качественную и количественную оценку физической нагрузки на основе данных изменения частоты сердечных сокращений у спортсменов и результатов хронометрирования учебно-тренировочного занятия;<br>- Применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---|
| | Очная форма обучения |
| Курс/семестр | 3 курс (6 семестр) |
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 88 |
| в т. ч.: | |
| Лекции | 14 |
| Практические занятия | 50 |
| Лабораторные занятия | |
| Консультации | |
| Самостоятельная работа | 6 |
| Курсовая работа | |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 28 |
| в т.ч. профессионально-ориентированное содержание (для общеобразовательных дисциплин) | |
| Промежуточная аттестация | 18 |
| Форма контроля | Экзамен |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы | Коды знаний и умений | Объем часов в форме практической подготовки |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Очная форма обучения | | | очная форма обучения |
| *1* | *2* | **3** | *5* | *6* | *7* |
| **Тема 1 История, основные направления развития плавания.** | **Содержание** | 1 | *ПК 1.1* *ПК 1.2* | З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 | 2 |
| | **1.** История развития плавания. | | | | |
| | **2** Основные направления развития плавания:<br>- массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;<br>- спортивное плавание и водные виды спорта;<br>- профессионально-прикладное плавание;<br>-оздоровительно-реабилитационное плавание;<br>- фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционное плавание;<br>- зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде. | | | | |
| | Лабораторные работы не предусмотрены | | | | |
| | Практические занятия не предусмотрены | | | | |
| | Контрольные работы не предусмотрены | | | | |
| **Тема 2 Организация и проведение занятий по плаванию.** | **Содержание** | **1** | *ПК 1.3* *ПК 1.5* | З.01.03 У.01.03 З.01.05 У.01.05 | |
| | Выбор и подготовка мест для купания и проведения занятий. Правила поведения на воде и требования безопасности. | | | | |
| | Бассейны, их оборудование и эксплуатация. | | | | |
| | Организация занятий по плаванию. Урок плавания. | | | | |
| | Подготовка преподавателя к занятиям. Конспект урока. Методика построения урока. Оборудование и инвентарь для проведения занятий. | | | | |
| | Методика применения подготовительных упражнений на освоение с водой. | | | | |
| | Лабораторные работы не предусмотрены | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Практические занятия** | 2 | | | |
| | Инструктаж по технике безопасности | | | | |
| | Разбор конспекта урока по плаванию .Составление плана-конспекта урока по плаванию по индивидуальным заданиям. | | | | 4 |
| | *Контрольные работы не предусмотрены* | | | | |
| **Тема 3 Основы техники спортивного плавания.** | **Содержание** | **2** | *ПК 1.2*<br>*ПК 1.5*<br>*ПК 3.2* | З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.05<br>У.01.05<br>З.03.02<br>У.03.02 | |
| | Биомеханические основы техники плавания. Общие требования к рациональной технике плавания | | | | |
| | Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине. | | | | |
| | Техника плавания способом брасс. Техника плавания способом баттерфляй. Техника выполнения стартов. Техника выполнения поворотов. | | | | |
| | Лабораторные работы не предусмотрены | | | | |
| | **Практические занятия** | 24 | | | 2 |
| | Подготовительные упражнения на освоение с водой | | | | |
| | Изучение техники способов плавания. | | | | |
| | *Контрольные работы не предусмотрены* | | | | |
| **Тема 4 Методика обучения технике спортивных способов плавания.** | **Содержание** | **2** | *ПК 1.2*<br>*ПК 1.3*<br>*ПК 3.1* | З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.03<br>У.01.03<br>З.03.01<br>У.03.01 | |
| | Методическая последовательность изучения техники спортивных способов плавания. | | | | |
| | Методика обучения способу кроль на груди. | | | | |
| | Методика обучения способу кроль на спине. | | | | |
| | Методика обучения способу брасс. | | | | |
| | Методика обучения техника выполнения стартов и поворотов. | | | | |
| | Совершенствование техники спортивных способов плавания. | | | | |
| | *Лабораторные работы не предусмотрены* | | | | |
| | **Практические занятия** | 14 | *ПК1.1*<br>*ПК 1.2*<br>*ПК 1.3*<br>*ПК1.5*<br>*ПК 3.1*<br>*ПК 3.2* | З.01.01<br>У.01.01<br>З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.03<br>У.01.03<br>З.01.05<br>У.01.05<br>З.03.01<br>У.03.01 | 1 |
| | Овладение методикой обучения спортивным способам плавания**.** | | | | |
| | Способ кроль на груди:<br>- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения;<br>- упражнения для изучения движений ногами;<br>- упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания:<br>- упражнения для изучения движений руками;<br>- упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания;<br>- упражнения для изучения общего согласования движений. | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Способ кроль на спине:<br>- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения;<br>- упражнения для изучения движений ногами;<br>- упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания;<br>- упражнения для изучения движений руками;<br>- упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания;<br>- упражнения для изучения общего согласования движений. | | | З.03.02<br>У.03.02 | 1 |
| | Техника выполнения стартов:<br>- упражнения для изучения стартового прыжка;<br>- упражнения для изучения старта из воды. | | | | 1 |
| | Техника выполнения поворотов:<br>- упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди и в кроле на спине;<br>- упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе;<br>- упражнения для изучения поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине. | | | | 1 |
| | Совершенствование техники спортивных способов плавания:<br>- упражнения для совершенствования техники кроль на груди;<br>- упражнения для совершенствования техники кроль на спине;<br>- упражнения для совершенствования техники брасс. | | | | 1 |
| | Проведение обучения отдельным упражнениям техники плавания. Проведение частей урока по обучению плаванию. | | | | 1 |
| | *Контрольные работы не предусмотрены* | | | | |
| **Тема 5 Основы прикладного плавания. Техника и методика обучения прикладному плаванию.** | **Содержание** | **1** | *ПК1.1*<br>*ПК1.5*<br>*ПК 3.1*<br>*ПК 3.2* | З.01.01<br>У.01.01<br>З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.03<br>У.01.03<br>З.01.05<br>У.01.05<br>З.03.01<br>У.03.01<br>З.03.02<br>У.03.02 | |
| | Основы прикладного плавания. Плавание в экстремальных условиях. Спасение тонущих. Преодоление водных преград. | | | | |
| | Техника прикладного плавания. Общая характеристика способа брасс на спине, способа на боку. Техника ныряния. | | | | |
| | Приемы освобождения от захватов тонущего. Приемы транспортировки тонущего. | | | | |
| | Методика обучения прикладному плаванию. | | | | |
| | *Лабораторные работы не предусмотрены* | | | | |
| | **Практические занятия** | 6 | | | 6 |
| | Плавание способом брасс на спине, способом на боку. | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Ныряние. | | | | |
| | Транспортировка тонущего, освобождение от захватов. | | | | |
| | Игры с элементами прикладного плавания. | | | | |
| | *Контрольные работы не предусмотрены* | | | | |
| **Тема 6 Организация и проведение соревнований.** | **Содержание** | **2** | ПК1.1<br>ПК 1.2<br>ПК 1.3<br>ПК1.5<br>ПК 3.1<br>ПК 3.2 | З.01.01<br>У.01.01<br>З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.03<br>У.01.03<br>З.01.05<br>У.01.05<br>З.03.01<br>У.03.01<br>З.03.02<br>У.03.02 | |
| | Подготовка к соревнованиям по плаванию. | | | | |
| | Основная документация соревнований по плаванию. | | | | |
| | Судейство соревнований по плаванию. | | | | |
| | *Лабораторные работы не предусмотрены* | | | | |
| | **Практические занятия** | 6 | | | 4 |
| | Составление положения о соревновании по плаванию | | | | |
| | Подготовка основных документов соревнований: именная заявка, техническая заявка, карточка участника. | | | | |
| | Судейство соревнований. Анализ работы судейской коллегии. | | | | |
| | *Контрольные работы не предусмотрены* | | | | |
| **Тема 7 Плавание в системе физического воспитания** | **Содержание** | 1 | ПК1.1<br>ПК 1.2<br>ПК 1.3<br>ПК1.5<br>ПК 3.1<br>ПК 3.2 | З.01.01<br>У.01.01<br>З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.03<br>У.01.03<br>З.01.05<br>У.01.05<br>З.03.01<br>У.03.01<br>З.03.02<br>У.03.02 | |
| | Методика проведения физкультурно-спортивных занятий и мероприятий по плаванию с различными возрастными группами. | | | | |
| | Планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий по плаванию с различными возрастными группами. | | | | |
| | Педагогический контроль в процессе физкультурно-спортивных занятий по плаванию. Комплектование состава группы, секции. | | | | |
| | Основы оздоровительной тренировки. | | | | |
| | *Лабораторные работы не предусмотрены* | | | | |
| | **Практические занятия** | 4 | | | 4 |
| | Составление плана, проведение и анализ физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами. | | | | |
| | Наблюдение, анализ и самоанализ физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. | | | | |
| | *Контрольные работы не предусмотрены* | | | | |
| **СРС**<br>1. Становление плавания в России.<br>2. Выступление российских пловцов на Олимпийских играх. | | 6 | ПК1.1<br>ПК 1.2<br>ПК 1.3<br>ПК1.5 | З.01.01<br>У.01.01<br>З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.03 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3. Обязанности администрации образовательного учреждения в организации процесса обучения плаванию.<br>4. Методы организации занимающихся, используемые на уроке плавания.<br>5. Правила соревнований по плаванию.<br>6. Организация и проведение водных праздников (на примере праздника Нептуна).<br>7. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. | | ПК 3.1<br>ПК 3.2 | У.01.03<br>З.01.05<br>У.01.05<br>З.03.01<br>У.03.01<br>З.03.02<br>У.03.02 | |

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория для проведения лекций, практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## 3.2. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии GPU GPL:

- операционная система ROSA Linux, Debian 11,
- текстовый процессор и визуальный редактор LibreOffice Writer,
- табличный процессор LibreOffice Calc,
- программа подготовки презентаций LibreOffice Impress,
- графический редактор GIMP.
- интернет обозреватель Браузер Chromium и браузеры на основе Chromium
- Лицензионное программное обеспечение:
- Система автоматизации учебного процесса «Апекс-вуз»;
- Контентный фильтр для учебных заведений SkyDNS.

## 3.3. Требования к учебно-методическому обеспечению

### 3.3.1. Основная литература (учебники и учебные пособия, предусмотренные ПООП)

1.Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин.— Москва : Альянс, 2019.— 480 с. — ISBN 978-5-00106-241-7.—Текст: Непосредственный

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio- online.ru/bcode/458712 (дата обращения: 25.02.2020).

3. Теория и методика обучения предмету "физическая культура": водные виды спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 304 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11455-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio- online.ru/bcode/447360 (дата обращения: 10.02.2020).

4. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд.

— Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/442166 (дата обращения: 10.02.2020).

**3.3.2. Дополнительная литература**

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio- online.ru/bcode/458712 (дата обращения: 25.02.2020).

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/457504 (дата обращения: 12.02.2020).

**3.3.4 Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1.http://www.infosport.ru/minspjrt (страница государственного комитета РФ по ФКиС)

2. http://www.eurosport.com (сайт международного телекоммуникационного канала «Евроспорт»)

3. http://www.sport.ru/ (спортивный портал)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Тема | Вид учебной деятельности | Результаты обучения (знания, умения) | Методы и формы оценки | Рейтинговые баллы | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | минимум | максимум |
| **Модуль 1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ** | | | | 14,0 | 24,0 |
| Посещение занятий | Посещение одного занятия – 0,53 балла | | | | 7,0 |
| История плавания. Основные направления развития плавания. Плавание в системе физического воспитания. | Работа на практическом занятии | З.01.01<br>У.01.01<br>З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.03<br>У.01.03 | Опрос<br>Контрольная работа | 0,8 | 1,6 |
| Организация и проведение занятий по плаванию. | Работа на практическом занятии | З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.03<br>У.01.03<br>З.01.05<br>У.01.05 | Опрос<br>Контрольная работа | 0,8 | 1,6 |
| Изучение техники спортивных способов плавания. | | З.01.01<br>У.01.01 | Опрос | 0,8 | 1,6 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Работа на практическом занятии | З.01.02<br>У.01.02<br>З.03.01<br>У.03.01 | Контрольная работа | | |
| Подготовительные упражнения на освоение с водой. | Работа на практическом занятии | З.01.01<br>У.01.01<br>З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.05<br>У.01.05 | Опрос<br>Контрольная работа | 0,8 | 1,6 |
| Организация и проведение соревнований. | Работа на практическом занятии | З.01.01<br>У.01.01<br>З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.03<br>У.01.03<br>З.01.05<br>У.01.05<br>З.03.01<br>У.03.01<br>З.03.02<br>У.03.02 | Опрос<br>Контрольная работа<br>Составление положения о соревновании по плаванию<br>Подготовка основных документов соревнований | 0,8 | 1,6 |
| Основы прикладного плавания. | Работа на практическом занятии | З.01.01<br>У.01.01<br>З.01.03<br>У.01.03<br>З.01.05<br>У.01.05 | Опрос<br>Контрольная работа | 0,8 | 1,6 |
| **Самостоятельная работа** | | | | | |
| Основная документация соревнований по плаванию. | Составление положения соревнований по плаванию | З.01.01<br>У.01.01<br>З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.05<br>У.01.05 | Составление положения соревнований по плаванию | 1,0 | 2,0 |
| Урок плавания. | Разработка конспектов учебно-тренировочных занятий | З.01.01<br>У.01.01<br>З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.03<br>У.01.03<br>З.01.05<br>У.01.05<br>З.03.01<br>У.03.01<br>З.03.02<br>У.03.02 | Разработка конспектов учебно-тренировочных занятий | 1,7 | 3,4 |
| **Модуль 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ** | | | | 22,0 | 42,0 |
| Посещение занятий | Посещение одного занятия – 0,53 балла | | | | 27,0 |
| Методическая последовательность изучения техники спортивных способов плавания. | Работа на практическом занятии | З.01.01<br>У.01.01<br>З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.03<br>У.01.03<br>З.01.05 | Тестирование<br>Практическая демонстрация полученных навыков | 1,0 | 2,0 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | У.01.05<br>З.03.01<br>У.03.01<br>З.03.02<br>У.03.02 | | | |
| Методика обучения способу кроль на груди. | Работа на практическом занятии | З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.03<br>У.01.03<br>З.03.02<br>У.03.02 | Устный опрос<br>Практическая демонстрация полученных навыков | 4,0 | 8,0 |
| Методика обучения способу кроль на спине. | Работа на практическом занятии | З.01.01<br>У.01.01<br>З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.03<br>У.01.03<br>З.01.05<br>У.01.05 | Устный опрос<br>Практическая демонстрация полученных навыков | 3,2 | 6,4 |
| Методика обучения способу брасс. | Работа на практическом занятии | З.01.01<br>У.01.01<br>З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.05<br>У.01.05 | Устный опрос<br>Практическая демонстрация полученных навыков | 3,2 | 6,4 |
| Методика обучения выполнения стартов и поворотов. | Работа на практическом занятии | З.01.01<br>У.01.01<br>З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.03<br>У.01.03<br>З.03.02<br>У.03.02 | Устный опрос<br>Практическая демонстрация полученных навыков | 1,6 | 3,2 |
| Методика обучения прикладному плаванию. | Работа на практическом занятии | З.01.01<br>У.01.01<br>З.01.05<br>У.01.05<br>З.03.01<br>У.03.01<br>З.03.02<br>У.03.02 | Устный опрос<br>Практическая демонстрация полученных навыков | 1,6 | 3,2 |
| Совершенствование техники спортивных способов плавания. | Работа на практическом занятии | З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.03<br>У.01.03<br>З.01.05<br>У.01.05<br>З.03.02<br>У.03.02 | Устный опрос<br>Практическая демонстрация полученных навыков | 3,2 | 6,4 |
| Самостоятельная работа | | | | | |
| Методика обучения спортивных способов плавания. | Составление и запись комплексов упражнений и тренировочных занятий | З.01.01<br>У.01.01<br>З.01.02<br>У.01.02<br>З.01.03<br>У.01.03<br>З.01.05<br>У.01.05 | Составление и запись комплексов упражнений и тренировочных занятий | 1,6 | 3,2 |
| Совершенствование спортивных способов плавания. | | З.01.03<br>У.01.03<br>З.01.05 | Практическая демонстрация | 1,6 | 3,2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | У.01.05<br>З.03.01<br>У.03.01<br>З.03.02<br>У.03.02 | полученных навыков | | |
| | | | Всего | 60 | 100 |

**Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации**

1. Шуваловская школа плавания и её значение в развитии плавания в России.
2. Классификация плавания. Характеристика каждого вида плавания.
3. Игры в воде и их педагогическое направление.
4. Виды спорта, в которые входит плавание. Характеристика, дистанции.
5. Характеристика статического и динамического плавания. Закон Архимеда.
6. Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику и угол атаки, траектория гребкового движения «шаг» пловца, темп, ритм, плоскости и оси пловца.
7. Техника плавания и история развития кроля на груди, кроля на спине, брасса.
8. Техника стартовых прыжков в воду.
9. Техника поворотов при различных способах плавания.
10. Общая характеристика и значение прикладного плавания.
11. Организация спасательной службы.
12. Техника плавания на боку и брассом на спине.
13. Оздоровительное значение плавания.
14. Прикладное значение плавания.
15. Лечебное значение плавания.
16. Спортивное значение плавания.
17. Физиологические особенности организма пловца.
18. Морфологические особенности организма пловца.
19. Психологические особенности организма пловца.
20. Средства обучения в плавании.
21. Проблемы дыхания в плавании.
22. Сильнейшие пловцы мира.
23. Спасательные средства.

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если ответы на вопросы правильные, сформулированы четко, ответ структурирован, выделены главные мысли;
- оценка «хорошо», если в правильной работе встречаются незначительные ошибки или выполнено на одно задание меньше, чем на «отлично»;
- оценка «удовлетворительно», если в каждом вопросе встречаются отклонения от требований к отличной отметке или правильно выполнены 3 задания из 5;
- оценка «неудовлетворительно», если в работе допущено множество грубых ошибок или выполнено менее 60% заданий

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины:**

**Задачи и упражнения**

Игра – Викторина

Группа делится на две команды

Задание №1.

Условия: вопросы задаются поочередно обеим командам. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

Время: за 1 минуту команда должна ответить на девять вопросов.

Вопросы для первой команды:

1. Его не купишь ни за какие деньги.
2. Он создал из обезьяны человека.
3. Что дает человеку энергию?
4. Он необходим для восстановления активности организма.
5. Массовое заболевание людей.
6. Рациональное распределение времени.
7. Тренировка организма холодом.
8. Наука о здоровье человека.
9. Место, где находится микробное гнездо.

Вопросы для второй команды:

1. Жидкость, переносящая в организме кислород.
2. Часть тела, кратная 32-м.
3. Наука о чистоте тела.
4. Орган, выполняющий в теле роль насоса.
5. Мельчайший организм, переносящий инфекцию.
6. Массовое заболевание животных.
7. Добровольное отравление никотином.
8. Орган, защищающий организм от излишнего испарения влаги.
9. С этой части тела лучше всего начинать закаливание.

Задание №2.

Условия: вопросы задаются поочередно обеим командам. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

Время: за 2 минуту команда должна ответить на пятнадцать вопросов.

Вопросы для первой команды:

1. Главный признак травмы.
2. Рана со слюной внутри.
3. «Зеленый змий».
4. Наиболее продуваемая часть тела.
5. Узкая полоска марли.
6. Простейший способ очистки воздуха в помещении.
7. «Зеркало души».
8. Любитель нюхать вредные вещества.
9. Коричневая обеззараживающая жидкость.
10. «Прибор», на который сажают наркомана.
11. Жидкость, выжатая из овощей и фруктов.
12. Природный заменитель йода в условиях похода.
13. Летающий шприц.
14. Чума XX -го века.

15. Ядовитый металл, содержащийся в выхлопных газах.

Вопросы для второй команды:

1. Нарушение целостности кости.
2. Кровотечение под кожей.
3. Метод успешной борьбы с лишним весом.
4. Ощущение уныния и безразличия.
5. Липкое перевязочное средство.
6. Невозможность уснуть.
7. Простейший способ очистки воды.
8. Любитель зимнего плавания.
9. Зеркало желудка и кишечника.
10. Резиновый ремень для остановки крови.
11. Набор средств для оказания первой помощи.
12. Невосприимчивость организма к инфекциям.
13. Ядовитый металл в лампах дневного света.
14. Любимый цветок наркоманов.
15. Эффективное доступное средство совершенствования тела.

Задание №3.

Условия: каждой команде предлагается составить наибольшее количество слов из слова «плавание». Команда, которая придумает больше слов, получает 5 баллов, проигравшая - 3 балла.

Время: 5 минут.

Ознакомить студентов с основными системами и методами оздоровления.

2. Обобщить и систематизировать знания студентов о традиционных и нетрадиционных оздоровительных системах.

**Комплект тестов**

ВАРИАНТ 1

В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа

1.Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?

а) плотность

б) теплопроводность

в) текучесть

г) теплоемкость

2. Как изменяется плотность человека при дыхании?

а) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе-уменьшается

б) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе - увеличивается

в) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе-уменьшается

г) при вдохе и выдохе плотность не изменяется

3. Какая температура воды наиболее благоприятна для учебно-тренировочных занятий в крытом (закрытом) бассейне?

а) 20-22°С

б) 24-26°С

в) 26-28°С

г) 30-32°С

4. Какова взаимосвязь температуры воды и тренировочного процесса в бассейне при её незначительном понижении?

а) незначительное понижение t°-воды не отразится на тренировке

б) снижение t°-воды повысит утомляемость спортсменов

в) понижение t°-воды позволит менее комфортно производить работу и повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения

г) понижение t°-воды позволит более комфортно производить работу в воде, но повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения

5. Что означает статическое плавание?

а) отсутствие движения

б) двигательные действия руками и ногами

в) напряжение тела во время движений

г) напряжение мышц рук и ног во время гребков

6. В чем суть закона Архимеда?

а) на тело, погруженное в жидкость, действует сила тяжести

б) плавучесть тела определяется его плотностью

в) на тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, равная весу того количества жидкости, которое вытеснено погруженной частью тела

г) на тело в воде не действуют никакие силы, так как оно находится в невесомости

7. Что называется углом атаки тела?

а) положение тела по отношению к обтекаемому потоку, замеряется между продольной осью тела и направлением движения

б) положение конечностей тела по отношению к уровню воды

в) положение туловища к уровню воды

г) под каким углом тело входит в воду

8. Что означает угол атаки кисти?

а) угол между кистью и поверхностью воды

б) угол между плоскостью кисти и продольной осью туловища

в) угол между кистью и предплечьем

г) угол между плоскостью кисти и направлением потока

9. Куда направлена подъемная сила?

а) перпендикулярно вниз по отношению к направлению потока)

б) параллельно по отношению к потоку

в) вверх

г) перпендикулярно вверх по отношению к направлению потока

10. Какие пловцы будут иметь преимущество, исходя из критерия размеров тела и конечностей?

а) только рост

б) рост, объем грудной клетки

в) рост, объем грудной клетки, длина рук и ног

г) рост, объем грудной клетки, длина рук и ног, площадь (размеры) кистей и стопы

11. Как влияет количество жира в теле человека на плавучесть?

а) с увеличением количества жировой ткани плавучесть уменьшается

б) с увеличением количества жировой ткани плавучесть увеличивается

в) с увеличением количества жировой ткани плавучесть не изменяется

г) с уменьшением количества жировой ткани плавучесть увеличивается

12. Почему у женщин выше плавучесть, чем у мужчин?

а) у женщин объем жировой ткани относительно больше, у мужчин костно-мышечная ткань плотнее

б) женщины чаще имеют избыточный вес

в) женщины выносливее

г) женщины имеют меньшие размеры тела, мужчины в среднем выше и тяжелее

13. К какой группе видов спорта относится плавание?

а) циклические

б) ациклические

в) смешанные

г) повторно-интервальные

14. Назовите критерий рациональности двигательных действий в плавании?

а) красота движений

б) соответствие современному эталону (образцу)

в) эффективность решения двигательной задачи

г) правильность исполнения

15. Что такое темп плавания?

а) количество гребков на дистанции

б) количество вдохов-выдохов

в) длительность двигательного цикла

г) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени

## ВАРИАНТ 2

В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа

1. Какие разновидности кроля существуют в настоящее время?

а) 2-х,4-х,6-ударный кроль

б) 4-х и 8 ударный кроль

в) 2-х, 4-х, 10 ударный кроль

г) 4-х и 6 ударный кроль

2. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании на груди на длинные дистанции?

а) на 1,5

б) на 2

в) на 3

г) на 4

3. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?

а) при движении ноги вверх

б) при движении ноги вниз

в) при движении ноги вверх и вниз

г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

4. Чем характерны движения рук и ног при плавании брассом?

а) движения рук и ног поочередные

б) движения одновременные, но не симметричные

в) движение рук одновременное, ног поочередное

г) движения одновременные и симметричные

5. При старте пловца с тумбочки какая фаза следует после фазы входа в воду?

а) фаза выхода на поверхность

б) фаза полета

в) фаза скольжения

г) фаза начала плавательных движений

6. При каком способе плавания старт выполняется из воды?

а) кроль на груди

б) кроль на спине

в) брасс

г) баттерфляй

7. Какой поворот при плавании кролем на груди является наиболее скоростным?

а) открытый

б) закрытый

в) маятник

г) сальто

8. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности?

а) потому что морская вода теплее речной

б) потому что морская вода менее плотная

в) потому что плотность морской воды больше, чем пресной

г) потому что в морской воде легче дышать

9. При какой температуре замерзает пресная вода

а) при 4°С

б) при -5°С

в) при -10°С

г) при 0°С

10. Какая t°-воды наиболее благоприятна для занятий в открытом бассейне в зимнее время?

а) 25-27°С

б) 29-31°С

в) 33-35°С

г) 20-25°С

11. Какова взаимосвязь t°-воды и тренировочного процесса в бассейне при её повышении?

а) незначительное повышение t°-воды не отразится на тренировке

б) повышение t°-воды затруднит физическую работу в связи с затруднениями теплоотдачи, снижение эффекта переохлаждения

в) повышение t°-воды повысит теплоотдачу и повысит эффективность тренировочного процесса

г) на работе не отразится, а эффект переохлаждения снизится

12. Что означает динамическое плавание?

а) плавание с помощью разнообразных двигательных действий

б) неподвижное плавание

в) плавание в команде «Динамо»

г) фигуры в плавании

13. Что такое плавучесть?

а) физическое свойство материала

б) физическое свойство воды

в) способность двигаться на поверхности воды

г) способность тела держаться на поверхности воды

14. При плавании целесообразно изменять угол атаки тела?

а) по возможности его следует увеличивать

б) по возможности его следует уменьшать

в) не следует изменять

г) угол атаки не влияет на скорость и технику плавания

15. Куда направлена сила лобового сопротивления?

а) перпендикулярно встречному обтекаемому потоку

б) перпендикулярно движению

в) параллельно встречному обтекаемому потоку

г) против движения тела

## ВАРИАНТ 3

В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа

1. Как влияет на технику и эффективность плавания относительно большая подвижность в суставах?

а) значительно положительно влияет

б) незначительно положительно влияет

в) не влияет

г) не значительно отрицательно влияет

2. Кому легче держаться на воде при средних морфологических показателях?

а) мужчинам

б) женщинам

в) и тем и другим легко

г) и тем и другим тяжело

3. Какие специализации в плавании подразумевают большую плавучесть?

а) спринтеры

б) пловцы на средние дистанции

в) не имеет значения

г) стайеры

4. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в подготовке спортсменов?

а) идеальная

б) образцовая

в) правильная

г) рациональная

5. К какой группе видов спорта относится плавание?

а) ациклические

б) циклические

в) смешанные

г) повторно-интервальные

6. Что такое ритм плавания?

а) количество гребков на дистанции

б) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени

в) соотношение частей движения внутри одного цикла

г) соотношение темпа и скорости плавания

7. Что означает 4-х ударный кроль?

а) на полный цикл движений рук производится 4 удара ногами

б) на полный цикл работы ног производится 4 гребка руками

в) вдох производится через каждые 4 гребка руками

г) вдох производится через каждые 4 удара ногами

8. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на спине?

а) при движении ноги вниз

б) при движении ноги вверх

в) при движении ноги вверх и вниз

г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

9. На сколько гребков необходимо делать дыхание в плавании кролем на спине?

а) на 2

б) на 3

в) на 4

г) дыхание свободное не зависит от гребков

10. Под каким углом наиболее эффективно входить в воду при старте с тумбочки?

а) 90°
б) 45°
в) 40-60°
г) 20-40°

11. Почему в начале фазы скольжения пловец не делает никаких движений?
а) потому что запрещено правилами
б) чтобы увеличить скорость
в) чтобы снизить скорость после входа в воду
г) чтобы не снизить начальную скорость входа в воду

12. При каком способе плавания выполнение поворота должно обязательно включать одновременное и симметричное касание двумя руками?
а) кроль на груди
б) кроль на спине
в) брасс и баттерфляй
г) брасс и кроль на спине

13. Какой поворот при плавании кролем на спине является наиболее скоростным?
а) открытый
б) сальто из положения на груди
в) закрытый
г) сальто из положения на спине

14. Каким образом можно наиболее эффективно уменьшить сопротивление трения?
а) удаление волос
б) использование спортивного гидрокостюма
в) использование спортивного гидрокостюма и удаление волос
г) искупаться с мылом

15. Как влияет на технику и эффективность плавания относительно большая подвижность в суставах?
а) значительно положительно влияет
б) незначительно положительно влияет
в) не влияет вообще
г) незначительно отрицательно влияет

## ВАРИАНТ 4

В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа

1.К какой группе видов спорта относится плавание?
а) ациклические
б) смешанные
в) циклические
г) интервальные

2. Какая температура считается нейтральной по отношению к человеку, находящемуся в воде?
а) 28
б) 30
в) 33
г) 36

3. Кому легче держаться на воде при средних морфологических показателях?
а) мужчинам
б) женщинам
в) и тем, и другим легко
г) и тем, и другим тяжело

4. Почему у женщин выше плавучесть, чем у мужчин?

а) у женщин объем жировой ткани относительно больше, у мужчин костно-мышечная ткань плотнее

б) женщины чаще имеют избыточный вес

в) женщины выносливее

г) мужчины выносливее

5. Каково соотношение длительности вдоха и выдоха при плавании?

а) вдох продолжительнее выдоха

б) не имеет значения

в) выдох продолжительнее вдоха

г) вдох равен выдоху

6. Какое расстояние пловец имеет право проныривать со старта и после поворота?

а) не более 10м

б) не более 15м

в) не более 5м

г) не более 20м

7. Каким способом необходимо произвести касание бортика на финише при плавании брассом?

а) любой рукой

б) одновременное и симметричное касание двумя руками

в) любой частью тела

г) двумя руками поочередно

8. Какой общепедагогический принцип подразумевает обучение сначала дыханию, потом движению ног, а затем рук?

а) принцип прочности

б) принцип динамических нагрузок

в) принцип наглядности

г) принцип последовательности

9. Какой принцип, на ваш взгляд, не существует в обучении плаванию?

а) сознательности

б) индивидуальности

в) словесности

г) наглядности

10. Что означает принцип прикладной направленности?

а) прикладывать теоретические знания на практике

б) заниматься спортом

в) теоретические исследования

г) практическое использование умений и навыков в жизни

11. К какой группе методов относятся команды тренера?

а) к наглядным

б) к практическим

в) к словесным

г) к статическим

12. К какой группе методов относится жестикуляция тренера?

а) к наглядным

б) к практическим

в) к словесным

г) к статическим

13. Какой метод используется в плавании при освоении техники спортивных способов плавания?

а) метод целостно-конструктивного упражнения

б) метод расчленено-конструктивного упражнения

в) метод игрового упражнения
г) метод интервального упражнения
14. С какого наиболее важного элемента начинается обучение плаванию?
а) с движений ногами
б) с движений руками
в) с дыхания
г) с движений ногами и руками
15. Какие плавательные отрезки считаются короткими?
а) до 100м
б) до 50м
в) до 200м
г) до 300м

## ВАРИАНТ 5

В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа
1.Какие плавательные отрезки считаются длинными?
а) более 100м
б) более 200м
в) более 300м
г) более 400м
2. Какой возраст считается наиболее благоприятным в обучении плаванию?
а) 1-3 года
б) 3-6 лет
в) 6-8 лет
г) 10-12 лет
3. Какие упражнения позволяют устранить чувство страха при обучению старту с тумбочки?
а) спады в воду с бортика, спады с тумбочки, прыжки ногами
б) упражнения теоретического характера
в) выпрыгивания из воды, игры
г) скольжения, отталкивание от бортика.
4. В каком возрасте наиболее эффективно использовать игровой метод в обучении плаванию?
а) в среднем школьном возрасте
б) в младшем и среднем школьном возрасте
в) в дошкольном и младшем школьном возрасте
г) в старшем школьном возрасте
5. Какова оптимальная продолжительность занятия по плаванию?
а) 30 минут
б) 45 минут
в) 1 час
г) 1,5 часа
6. Из каких частей состоит урок по плаванию?
а) разминка, заминка
б) не делится на части
в) вводная часть, тренировка, разминка, основная часть
г) вводная часть, основная, заключительная
7. Сколько минут длится подготовительная часть урока?
а) 10-15
б) 15-20
в) 20-25

г) 5-10

8. Сколько минут длится основная часть урока по плаванию?

а) 10-15

б) 15-20

в) 25-30

г) 20-25

9. Какая глубина водоема (бассейна) необходима для занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста?

а) до 1м

б) до 1,5м

в) до 2м

г) до 2,5м

10. С какой стороны желательно подплыть к тонущему человеку?

а) с правого бока

б) со стороны спины

в) не имеет значения

г) лицом к лицу

11. Как производится освобождение от возможных захватов потерпевшего?

а) с помощью удара по лицу

б) с помощью удара по голове

в) с помощью погружения или болевых приемов

г) надо терпеть и не освобождаться

12. Каким способом плывет спасатель, транспортируя потерпевшего к берегу?

а) баттерфляй, кроль на груди или брасс

б) кроль на груди, брасс

в) на боку, брассом или брассом на спине

г) кролем на груди, кролем на спине или брассом

13. Какой применяется способ искусственного дыхания, если руки и грудная клетка потерпевшего не повреждены?

а) способ Сильвестра-Броша

б) способ Шефера

в) способ Калистова

г) способ Генчи

14. Какой применяется способ искусственного дыхания, если повреждены руки и грудная клетка потерпевшего?

а) способ Сильвестра-Броша

б) способ Шефера

в) способ Генчи

г) способ Калистова

15. Какой применяется способ искусственного дыхания, если у потерпевшего повреждены руки, а язык не фиксируется?

а) способ Сильвестра-Броша

б) способ Шефера

в) способ Генчи

г) способ Калистова

| № | 1 вариант | 2 вариант | 3 вариант | 4 вариант | 5 вариант |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | А | А | А | В | Г |
| 2 | Б | В | Б | А | В |
| 3 | В | Б | Г | Б | А |
| 4 | В | Г | Г | А | В |
| 5 | А | В | Б | В | Б |
| 6 | В | Б | В | Б | Г |
| 7 | А | Г | А | Б | Г |
| 8 | Г | В | Б | Г | В |
| 9 | Г | Г | А | А | А |
| 10 | Г | Б | Г | Г | Б |
| 11 | Б | Б | Г | Б | В |
| 12 | А | А | В | А | В |
| 13 | А | Г | Г | Б | А |
| 14 | В | Б | В | В | Г |
| 15 | Г | Г | А | Б | Б |

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если правильно отвечено на 95-100% вопросов;
- оценка «хорошо» правильно отвечено на 80-94% вопросов;
- оценка «удовлетворительно» правильных ответов 55-79%;
- оценка «неудовлетворительно» правильных ответов менее 55%.

## Комплект практических заданий

1. Оценка техники плавания кролем на спине, кролем на груди и брассом, стартов и поворотов.
2. Старт с тумбочки, ныряние и проплывание под водой расстояние любым изученным способом.
3. Транспортировка пострадавшего 25м любым изученным способом.
4. Техника основных упражнений лечебного плавания.
5.Преодолеть дистанцию 25 м. кролем на груди + 25 м. кролем на спине с учетом времени.
6. Преодолеть дистанцию без учета времени: девушки -200 м.; юноши – 400 м.

**Критерии оценки:**
1-2
Девушки: «5»- 15 м.; «4»- 12 м.; «3» - не менее 7м.
Юноши: «5»- 20м.;»4» - 15 м.; «3» - не менее 10 м.
3-5
Девушки: «5»- 50 сек; «4»- 55 сек.; «3»- 1мин 05сек.
Юноши: «5»- 45сек; «4»- 50 сек; «3»- 1мин.

## Тематика рефератов

1. Физические и оздоровительные свойства воды. Воздействие плавание на человека
2. Плавание как уникальное средство коррекции и тренировки вегетативных систем
3. Плавательные бассейны, оборудование и инвентарь
4. Закаливание организма
5. Плавание и купание в естественных водоемах
6. Физические нагрузки и регуляция массы тела
7. Рациональное питание
8. Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой и по методу К.П. Бутейко
9. Раздельное питание
10. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности
11. Массаж в реабилитации
12. Контроль и самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий
13. Здоровье через воду
14. Оздоровительное и кондиционное плавание
15. Плавание в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями

## Комплект заданий для контрольной работы

1 вариант
1. История развития плавания в дореволюционной России?
2.Методика начального обучения плаванию.
3.Комплекс упражнений начального плавания.
2 вариант
1. История развития плавания в СССР.
2. Методика обучения работе ног при плавании способом кроль на груди.
3. Комплекс упражнений для плечевого пояса.
3 вариант
1. Значение плавания.
2. Методика обучения техники плавания способом кроль на груди и спине.
3. Комплекс упражнений для начального обучения плавания.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если ответы на вопросы правильные, сформулированы четко, ответ структурирован, выделены главные мысли;
- оценка «хорошо», если в правильной работе встречаются незначительные ошибки или выполнено на одно задание меньше, чем на «отлично»;
- оценка «удовлетворительно», если в каждом вопросе встречаются отклонения от требований к отличной отметке или правильно выполнены 3 задания из 5;
- оценка «неудовлетворительно», если в работе допущено множество грубых ошибок или выполнено менее 60% заданий

**Тематика курсовых работ**

Не предусмотрено

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Методические указания для самостоятельной работы студентов

**Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине (очная форма обучения)**

| Тема | Содержание | Форма отчётности | Трудоемкость |
|---|---|---|---|
| Основы техники спортивного плавания | Основная документация соревнований по плаванию | Составление положения соревнований по плаванию | 2 |
| | Урок плавания. | Разработка конспектов учебно-тренировочных занятий | 2 |
| Методика обучения технике спортивных способов плавания | Методика обучения спортивных способов плавания. | Составление и запись комплексов упражнений и тренировочных занятий | 2 |
| | Совершенствование спортивных способов плавания. | | |
| Всего | | | 6 |

### 5.2. Использование интерактивных методов обучения

| наименование разделов и тем | интерактивные методы обучения | направление программы воспитания |
|---|---|---|
| Организация и проведение занятий по плаванию | Кейс технологии | Воспитание культуры ЗОЖ |
| Основы техники спортивного плавания | Мастер классы со спортсменами | Профессиональная мотивация<br>Воспитание культуры ЗОЖ |
| Методика обучения технике спортивных способов плавания | Мастер классы со спортсменами | Профессиональная мотивация |
| Основы прикладного плавания.<br>Техника и методика обучения прикладному плаванию | Проведение физкультурно – спортивных мероприятий | Профессиональная мотивация<br>Воспитание культуры ЗОЖ |
| Организация и проведение соревнований | Проведение физкультурно – спортивных мероприятий | Профессиональная мотивация<br>Воспитание культуры ЗОЖ |
| Плавание в системе физического воспитания | Кейс технологии | Профессиональная мотивация<br>Воспитание культуры ЗОЖ |

**СПРАВОЧНАЯИНФОРМАЦИЯ**

| **Интерактивные методы обучения:** | **Основные направления программы воспитания:** |
|---|---|
| – круглый стол (дискуссия, дебаты); | – гражданско-патриотическое и правовое направление |
| – деловые и ролевые игры; | – духовно-нравственное и культурно- эстетическое направление |
| – метод проектов; | – спортивно-оздоровительное направление; волонтерское (добровольческое) направление |
| – дидактическая игра; | – профессионально-трудовое направление |
| – решение проблемных задач и др. | – студенческое самоуправление |
| – мозговой штурм; | – научно-образовательное направление |
| – анализ конкретных ситуаций; | – экологическое направление. |
| – мастер-классы; | |
| – тренинг; | |
| – внеконтексные операции с понятиями; | |
| – решение проблемных задач и др | |