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: 2024.07.12 11:07:12 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по учебной работе
М.И.Салимов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ (ПЛАВАНИЕ)»

МДК.03.02

для специальности 49.02.01. «Физическая культура»

Очная форма обучения			
Курс	**2**	**3**	**4**
Семестр	**3**	**5, 6**	**7,8**
Объем в часах всего	**36**	**224**	**156**
в т.ч.: лекции	**16**	**36**	**36**
практические занятия	**16**	**150**	**90**
лабораторные занятия	**-**	**-**	**-**
самостоятельная работа	**4**	**20**	**12**
консультации	**-**	**6**	**8**
Экзамен	**-**	**6**	**8**
Зачет	**-**	**-**	**-**
Оценка	**3**	**5**	**7**

Екатеринбург 2024

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

Разработчики:
Преподаватель, кафедра ТиМ ФК Омельков А.В.
Преподаватель, кафедра 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 №9 заседания кафедры от 06.05.2024 г.).

Зав.кафедрой Тарасевич И.В.

Рабочая программа утверждена на заседании методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №9 от 23.05.2024 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**9**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**21**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**22**
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	**37**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов» относится к вариативной части профессионального 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
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	З.01.01	Знать порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.	У.01.01	Уметь в рамках поставленной цели сформулировать взаимосвязанные задачи, обеспечивающие ее достижение, а также оценивать результаты их решения.
		З.01.02	Знать актуальный профессиональный и социальный контекст	У.01.02	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте,
		З.01.03	Знать основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте	У.01.03	Анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи. представлять в виде алгоритма (по шагам и видам работ) выбранный способ решения поставленной задачи
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	З.02.01	Знать номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности.	У02.01	Применять современные технологии, включая информационные, а также цифровые для поиска, анализа и интерпретации информации в профессиональной деятельности.
		З.02.02	Знать содержание актуальной нормативно-правовой документации.	У02.02	Определять необходимые источники информации, использовать современное программное обеспечение, планировать процесс поиска и структурирования полученной информации.
		З.02.03	Знать современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности	У02.03	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение

ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	З.04.01	Знать сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей, значимость профессиональной деятельности.	У04.01	Проявлять толерантность в рабочем коллективе, взаимодействовать с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности в ходе профессиональной деятельности.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З.08.01	Знать о занимаемом положении плавания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, средства плавания, основы здорового образа жизни, методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий плавательной направленности с различными возрастными группами населения.	У08.01	Использовать современные средства и методы плавания для сохранения и укрепления здоровья.
		З.08.02	Знать средства и методы плавания для поддержания должного уровня физической подготовленности.	У08.02	Поддерживать должный уровень физической подготовленности средствами и методами плавания
		З.08.03	Знать технологию подбора и применения на занятиях по плаванию адекватные поставленным задачам средства, методы и формы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися.	У08.03	Использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности; осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся
		З.08.04	Знать основы техники стилей плавания (в том числе прикладного плавания) и методику обучения им	У08.04	Использовать передовую методику и современную технологию обучения различных категорий, занимающихся плаванием, развития физических качеств в процессе занятий в бассейне с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий
		З.08.05	Знать содержание, формы и средства плавания по формированию здорового образа жизни обучающихся.	У08.05	Формировать потребность в ведении здорового образа жизни, интерес к систематическим занятиям плаванием
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвива	З.3.1.01	Знать теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно - тренировочных занятий по плаванию	У.3.1.01	Планировать различные формы занятий по плаванию с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, с учетом положений дидактики, теории и методики физической

	ющим программам в области физической культуры и спорта				культуры и климатических особенностей
		З.3.1.02	Знать содержание, формы, методы планирования занятий по плаванию при реализации программ.	У.3.1.02	Планировать организацию и содержание занятий по по плаванию при реализации программ.
		З.3.1.03	Знать положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста.	У.3.1.03	Планировать учебно - воспитательный процесс по легкой атлетике в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой, осуществляет разработку содержания занятий по плаванию
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	З.3.2.01	Знать методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в плавании	У.3.2.01	Проводить учебно – тренировочные занятия по плаванию с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры.
		З.3.2.02	Знать основы техники способов плавания (в том числе прикладного плавания) и методику обучения им.	У.3.2.02	Подбирать и применять на занятиях по плаванию адекватные поставленным задачам современные методы и технологии обучения и диагностики.
		З.3.2.03	Знать основы теории и методики преподавания плавания	У.3.2.03	Использовать передовую методику и современную технологию обучения различных категорий, развития физических качеств в процессе занятий плаванием с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий.
		З.3.2.04	Знать факторы риска, нормы и правила безопасности при организации и проведении занятий по плаванию	У.3.2.04	Проводить мероприятия по профилактике травматизма при проведении занятий плаванием
ПК 3.3	Осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и	З.3.3.01	Знать методы и методики педагогического контроля на учебно - тренировочных занятиях по плаванию	У.3.3.01	Применять методы и проводить комплексный (внешний и индивидуальный) контроль на занятиях по плаванию.

	результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях	З.3.3.02	Знать методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в плавании	У.3.3.02	Оценивать эффективность занятий плавания, анализировать технику стилей плавания, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения.
ПК 3.4	Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую учебные занятия	З.3.4.01	Знать виды документации, обеспечивающей учебно - тренировочный процесс, требования к ее ведению и оформлению.	У.3.4.01	Разрабатывать перспективные, оперативные планы, программы, план - конспект конкретных занятий по плаванию.
ПК 3.5	Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам	З.3.5.01	Знать систему спортивного отбора и спортивной ориентации в плавании, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности.	У.3.5.01	Реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в плавании с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.
		З.3.5.02	Знать мотивы занятий по по плаванию, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена.	У.3.5.02	Формировать мотивацию к занятиям плаванием, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции и потребность в ведении здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Очная форма обучения		
Курс/семестр	2 курс (3 семестр)	3 курс (5, 6 семестр)	4 курс (7, 8 семестр)
Объем образовательной программы учебной дисциплины	36	224	156
в т. ч.:			
Лекции	16	36	36
Практические занятия	16	150	90
Лабораторные занятия	-	-	-
Консультации	-	6	8
Самостоятельная работа	4	20	12
Курсовая работа	-	-	-
в т.ч. в форме практической подготовки	-	-	-
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание (для общеобразовательных дисциплин)	-	-	-
Промежуточная аттестация	3	5, 6	7, 8
Форма контроля	Оценка	Оценка, экзамен	Оценка, 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
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения		
1	*2*	**3**	**4**	*5*	*6*
Раздел 1. Основные этапы плавания.					
Тема 1.1 Введение. История, основные направления развития плавания.	**Содержание**	4	1	ОК 08	З.08.01 У08.01
	1. История развития плавания.				
	2. Основные направления развития плавания: 3. - массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;				
	4. спортивное плавание и водные виды спорта; 5. - профессионально-прикладное плавание;				
	6. оздоровительно-реабилитационное плавание; 7. - фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционное плавание; 8. - зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде.				
Тема 1.1 Введение.	**Содержание**	4	1	ОК 08	З.08.01 У08.01
	1. Эволюция правил соревнований, техники, тактики, оборудования, инвентаря и снарядов в плавании				
	2. Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации.				
Тема 1.2 Меры безопасности и профилактика травматизма.	**Содержание**	4	1	ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3	З.08.05 У08.05 З.3.2.04 У.3.2.04 З.3.3.01 У.3.3.01
	1. Причины травматизма на занятиях в воде. Предупреждение травматизма на занятиях.				
	2. Способы и приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.				
	3. Самоконтроль в профилактике травматизма. Понятия об утомлении и переутомлении.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 1. Разбор основных положений инструкции по технике безопасности				

	Организация и проведение инструктажа по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.				
	Практическое занятие № 2. Анализ и решение проблемных ситуаций.				
Тема 1.3 Организация и проведение занятий по плаванию.	**Содержание**	4	1	ПК 3.2	З.3.2.02 У.3.2.02
	1. Выбор и подготовка мест для купания и проведения занятий. Правила поведения на воде и требования безопасности.				
	2. Организация занятий по плаванию. Урок плавания.				
	3. Подготовка преподавателя к занятиям. Конспект урока. Методика построения урока. Оборудование и инвентарь для проведения занятий				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 3. Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, оборудования. Правила эксплуатации.				
Тема 1.4 Основы техники спортивного плавания.	**Содержание**	4	1	ПК 3.1 ПК 3.3	З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.1.02 У.3.1.02 З.3.3.02 У.3.3.02
	1. Цель и задачи спортивной тренировки.				
	2. Принципы спортивной тренировки.				
	3. Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине				
	4. Средства и методы спортивной тренировки.				
	5.Техника плавания способом брасс. Техника плавания способом баттерфляй. Техника выполнения стартов. Техника выполнения поворотов.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 4. Определение цели и задач учебно-тренировочных занятий.				
	Практическое занятие № 5. Выбор средств и методов спортивной тренировки в зависимости от конкретных целей и задач.				
Раздел 2. Виды спортивной подготовки по плаванию.					
Тема 2.1 Меры безопасности и профилактика	**Содержание**	4	1	ПК 3.1 ОК 08	З.3.1.03 У.3.1.03 З.08.02 У08.02
	1. Причины травматизма на занятиях в воде. Предупреждение травматизма на занятиях.				
	2. Способы и приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.				
	3. Самоконтроль в профилактике травматизма. Понятия об утомлении и переутомлении.				

травматизма.	Практическое занятие № 6. Разработать программу теоретических занятий для группы начальной подготовки, включающую: задачи, общий объем учебного времени, изучаемые темы, формы проведения занятий, средства контроля освоения программного материала.				
Тема 2.2 Психологическая подготовка в плавании.	**Содержание**			ОК 01	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02
	1. Основы психологической подготовки пловцов	4	1		
	2. Значение психологической подготовки в плавании.				
	3. Задачи психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки.				
	4. Содержание психологической подготовки в зависимости от дистанции.				
	5. Общая психологическая подготовка и содержание ее отдельных разделов (воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств).				
	6. Психологическая роль тренера, руководства спортивной организации, родителей и близких.				
	7. Методы воспитания моральных и волевых качеств пловцов.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 7. Провести экспресс-оценку предстартового состояния спортсмена на соревнованиях различного уровня.				
	Практическое занятие № 8. Определить темперамент одногруппника. Разработать рекомендации.				
Тема 2.3 Основы прикладного плавания. Техника и методика обучения прикладному плаванию.	**Содержание**			ОК 08	З.08.01 У08.01
	1. Основы прикладного плавания. Плавание в экстремальных условиях. Спасение тонущих. Преодоление водных преград. Приемы освобождения от захватов тонущего. Приемы транспортировки тонущего.	8	1		
	2. Техника прикладного плавания. Общая характеристика способа брасс на спине, способа на боку. Техника ныряния. Методика обучения прикладному плаванию.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 9. Соревновательное упражнения в качестве основного тренировочного средства интегральной подготовки.				

Тема 2.4 Тактическая подготовка в плавании.	**Содержание**	4	1		
	1. Понятия «тактика», «тактическая подготовка спортсмена». Формы тактики.				
	2. Задачи, средства и приемы тактической подготовки в плавании. Тактическая подготовка спортсмена- пловца.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 10. Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов				
	Практическое занятие № 11. Разработать план тактических действий по индивидуальному заданию.				
Тема 2.5 Плавание в системе физического воспитания.	**Содержание**	6	1	ОК 08 ПК 3.5	З.08.03 У08.03 З.08.05 У08.05 З.3.5.01 У.3.5.01 З.08.04 У08.04
	1. Методика проведения физкультурно-спортивных занятий и мероприятий по плаванию с различными возрастными группами.				
	2. Планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий по плаванию с различными возрастными группами.				
	3. Педагогический контроль в процессе физкультурно-спортивных занятий по плаванию. Комплектование состава группы, секции.				
	4. Контроль за уровнем физической подготовленности и физического развития спортсмена.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 12. Измерение показателей физического развития. Расчет индексов по формулам. Разработка предложений по самосовершенствованию (коррекции) физического развития.				
	Практическое занятие № 13. Оценка уровня общей физической подготовленности. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования. Разработка предложений по самосовершенствованию (коррекции) физической подготовленности.				
	Практическое занятие № 14. Разбор и запись комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности спортсменов. Составление и запись тренировочных заданий.				
	Практическое занятие № 15. Применение подводящих упражнений для спортивного плавания.				
	Практическое занятие № 16. Использование тренажерных устройств для ОФП.				
	Практическое занятие № 17. Комплекс физических упражнений для воспитания гибкости пловца.				

	Практическое занятие № 18 Комплекс физических упражнений для воспитания координационных способностей пловца				
	Практическое занятие № 19. Комплекс физических упражнений для воспитания быстроты пловца				
	Практическое занятие № 20. Комплекс физических упражнений для воспитания силы пловца.				
	Практическое занятие № 21. Комплекс физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качествпловца				
	Практическое занятие № 22. Прыжковые упражнения для воспитания силовых и скоростно-силовых способностей.				
	Практическое занятие № 23. Комплекс физических упражнений для воспитания общей выносливости пловца				
	Практическое занятие № 24. Комплекс физических упражнений для воспитания специальной выносливости пловца				
	Практическое занятие № 25. Использование кругового метода в общей и специальной физической подготовке.				
	Практическое занятие № 26. Использование игрового метода в физической подготовке.				
	Практическое занятие № 27.Основы оздоровительной тренировки.				
Тема 2.6 Организация и проведение соревнований.	**Содержание**	12	1	ОК 08 ПК 3.1 ПК 3.2	З.08.02 У08.02 З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.2.03 У.3.2.03
	1. Подготовка к соревнованиям по плаванию.				
	2. Основная документация соревнований по плаванию.				
	3. Задачи, средства технической подготовки. Общая и специальная техническая подготовка. Судейство соревнований по плаванию.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 28. Составление положения о соревновании по плаванию				
	Практическое занятие № 29. Подготовка основных документов соревнований: именная заявка, техническая заявка, карточка участника.				
	Практическое занятие № 30. Судейство соревнований. Анализ работы судейской коллегии.				
	Содержание			ПК 3.3	

Тема 2.7 Методика обучения технике спортивных способов плавания.	Методическая последовательность изучения техники спортивных способов плавания.	8	1	З.3.3.02 У.3.3.02 ПК 3.2 З.3.2.01 У.3.2.01	
	Методика обучения способу кроль на груди.				
	Методика обучения способу кроль на спине.				
	Методика обучения способу брасс.				
	Методика обучения техника выполнения стартов и поворотов.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 31. Совершенствование техники спортивных способов плавания.				
	Практическое занятие № 32. Разбор методики обучения технике двигательного действия.				
Раздел 3. Подготовка спортсменов в плавании					
Тема 3.1 Планирование, контроль и учет подготовки спортсменов.	**Содержание**	4	2	ПК 3.4 ОК 02	З.3.4.01 У.3.4.01 З.02.01 У02.01 З.02.02 У02.02
	1.Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Этапы подготовки: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная спортивная специализация, спортивное совершенствование в ИВС(плавание) .				
	2. Построение тренировки в макроцикле: подготовительный, соревновательный, переходный периоды.				
	3. Построение тренировки в мезоциклах.				
	4. Планирование, контроль и учет как основные элементы управления процессом тренировки. Виды планирования. Документы планирования тренировочного процесса.				
	5. Самоконтроль в процессе тренировки. Объективные субъективные данные самоконтроля. Дневник спортсмена.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 33.. Разбор и анализ микроциклов разных типов. Составление примерных планов микроциклов.				
	Практическое занятие № 34. Разбор и анализ мезоциклов разных типов. Составление примерных планов мезоциклов.				
	Практическое занятие № 35. Составление примерного плана на макроцикл.				
	Практическое занятие № 36. Заполнение тренером журнала учета УТЗ.				

	Практическое занятие № 37. Анализ данных дневника самоконтроля. Составление отчета спортсмена о тренировочной и соревновательной деятельности за определенный период.				
Раздел 4. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий.					
Тема 4.1 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.	**Содержание**	4	4		
	1. Организация и методика проведения занятий в группах начальной подготовки ДЮСШ.				
	2. Организация и методика проведения занятий в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.				
	3. Организация и методика проведения занятий в группах спортивного совершенствования ДЮСШ				
	4. Методы организации спортсменов на учебно-тренировочных занятиях.				
	5. Подготовка тренера – преподавателя к занятию.				
	6. Методы педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по ИВС (плавание). Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения учебно-тренировочных занятий (протоколы, схемы, карты педагогического наблюдения).				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 38 Разбор структуры и содержания УТЗ на основе примерного плана - конспекта.				
	Практическое занятие №39. Разработка плана - конспекта УТЗ для группы начальной подготовки.				
	Практическое занятие № 40 Разработка плана - конспекта УТЗ для учебно - тренировочной группы.				
	Практическое занятие № 41. Разработка плана - конспекта УТЗ для группы совершенствования спортивного мастерства.				
	Практическое занятие № 42. Проведение УТЗ по разработанному плану – конспекту для группы начальной подготовки.				
	Практическое занятие № 43. Проведение УТЗ по разработанному плану – конспекту для учебно -тренировочной группы.				
	Практическое занятие № 44. Проведение УТЗ по разработанному плану – конспекту для группы совершенствования спортивного мастерства.				
Тема 4.2 Спортивн	**Содержание**			ПК 3.5	З.3.5.01 У.3.5.01
	1. Понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация ».				

ый отбор в плавании.	**2.** Основные принципы и организация спортивного отбора.	4	2		З.3.5.02 У.3.5.02
	3. Критерии спортивного отбора				
	4. Контрольные упражнения.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 45. Разбор примерных диагностических карт. Диагностика спортивной предрасположенности.				
	Практическое занятие № 46. Организация и проведение тестирования (контрольных испытаний). Принятие решения по результатам тестирования.				
Тема 4.3 Спортивное совершенствование.	**Содержание**	4	2	ПК 3.2	З.3.2.03 У.3.2.03
	1. Совершенствование техники стилей плавания.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 47. Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств в плавании.				
	Практическое занятие № 48. Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств в плавании.				
	Практическое занятие № 49. Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств стартового прыжка.				
	Практическое занятие № 50 Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств прикладного плавания.				
Тема 4.4 Методика обучения технике спортивных способов плавания.	**Содержание**	4	2	ОК 04 ПК 3.3	З.04.01 У04.01 З.3.3.02 У.3.3.02
	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.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 51. Совершенствование техники спортивных способов плавания.				
	Практическое занятие №52. Разбор методики обучения технике двигательного действия.				
	Содержание			ПК 3.3	

Тема 4.5 Организация и проведение соревнований.	**1.** Подготовка к соревнованиям по плаванию.	2	2		
	2. Основная документация соревнований по плаванию.				
	3. Задачи, средства технической подготовки. Общая и специальная техническая подготовка. Судейство соревнований по плаванию.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 53. Составление положения о соревновании по плаванию				
	Практическое занятие № 54. Подготовка основных документов соревнований: именная заявка, техническая заявка, карточка участника.				
	Практическое занятие № 55. Судейство соревнований. Анализ работы судейской коллегии.				
Всего:		**88**	**26**		

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. 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: 22.04.2023).

3.3.3. Рекомендуемая литература (при наличии)

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, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518912 (дата обращения: 22.04.2023).

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 теле - коммуникационного канала «Евроспорт»)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2 курс

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Тема 1.1 Введение. История, основные направления развития плавания	Посещение занятий	З.08.01 У08.01	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	8	10
Тема 1.2 Меры безопасности и профилактика травматизма.	Посещение занятий	З.08.05 У08.05	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения	З.3.2.04 У.3.2.04 З.3.3.01 У.3.3.01	Решение обучающимися проблемных задач	10	20
Тема 1.3 Организация и проведение занятий по плаванию.	Посещение занятий	З.3.2.02 У.3.2.02	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Проверочная работа	10	20
Тема 1.4 Основы техники спортивного плавания.	Посещение занятий	З.3.1.01 У.3.1.01	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения	З.3.1.02 У.3.1.02 З.3.3.02 У.3.3.02	Контроль выполнения самостоятельной работы	20	30
			Всего	60	100

3 курс (5 семестр)

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Тема 2.1 Меры безопасности и профилактика травматизма.	Посещение занятий	З.3.1.03 У.3.1.03 З.08.02 У08.02	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Анализ и оценка конспектов занятий	9	15
Тема 2.2 Психологическая подготовка плавании.	Посещение занятий	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	9	15
ма 2.3 Основы прикладного плавания. Техника и методика обучения прикладному плаванию.	Посещение занятий	З.08.01 У08.01	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Оценка результатов практических занятий	10	15
Тема 2.4 Тактическая подготовка в плавании.	Посещение занятий	З.08.01 У08.01	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	11	15
Тема 2.5 Плавание в системе физического воспитания. Тема 2.6 Организация и проведение соревнований.	Посещение занятий	З.08.03 У08.03 З.08.05 У08.05 З.3.5.01 У.3.5.01 З.08.04 У08.04	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Оценка результатов сдачи обучающимися нормативов	11	15
			Всего	60	100

3 курс (6 семестр)

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Тема 2.7 Методика обучения технике спортивных способов плавания.	Посещение занятий	З.08.02 У08.02	Опрос	5	10
	Контроль результатов освоения	З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.2.03 У.3.2.03	Оценка результатов сдачи обучающимися нормативов	25	50
Тема 3.1 Планирование, контроль и учет подготовки спортсменов.	Посещение занятий	З.3.3.02 У.3.3.02	Опрос	5	10
	Контроль результатов освоения	З.3.2.01 У.3.2.01	Контроль выполнения самостоятельной работы	25	30
			Всего	60	100

4 курс (7 семестр)

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Тема 3.1 Планирование, контроль и учет подготовки спортсменов.	Посещение занятий	З.3.4.01 У.3.4.01 З.02.01 У02.01 З.02.02 У02.02	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Оценка результатов практических занятий	8	10
Тема 4.1 Организация и методика проведения учебно - тренировочных занятий.	Посещение занятий	З.3.2.01 У.3.2.01 З.3.2.02 У.3.2.02	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Оценка результатов практических занятий	8	10
Тема 4.2 Спортивный отбор в плавании.	Посещение занятий	З.3.5.01 У.3.5.01 З.3.5.02 У.3.5.02	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Проверочная работа	8	10
Тема 4.3 Спортивное совершенствование.	Посещение занятий	З.3.2.03 У.3.2.03	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	8	10
ма 4.4 Методика обучения технике спортивных способов плавания.	Посещение занятий	З.04.01 У04.01 З.3.3.02 У.3.3.02	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	8	15
ма 4.5 Организация и проведение соревнований.	Посещение занятий	З.04.01 У04.01 З.3.3.02 У.3.3.02	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	8	15
			Всего	60	100

4 курс (8 семестр)

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Тема 3.1 Планирование, контроль и учет подготовки спортсменов	Посещение занятий	З.01.01 У.01.01	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	10	15
Тема 4.3 Спортивное совершенствование.	Посещение занятий	З.02.03 У02.03	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	10	15
Тема 4.2 Спортивный отбор в плавании.	Посещение занятий	З.02.03 У02.03	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	10	15

Тема 5.6 Правила проведения соревнований по плаванию	Посещение занятий	З.04.01 У04.01	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	10	15
Тема 5.7 Подготовка и проведение соревнований по плаванию	Посещение занятий	З.04.01 У04.01	Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	10	15
			Всего	60	100

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

1. Основы техники плавания способом кроль на груди
2. Основы техники плавания способом кроль на спине
3. Основы техники плавания способом брасс
4. Основы техники плавания способом баттерфляй.
5. Анализ техники плавания всех способов плавания..
6. . Основы обучения плаванию способом кроль баттерфляй
7. Особенности техники выполнения стартового прыжка с тумбы.
8. Анализ техники старта с тумбы
9. . Основы обучения плаванию способом кроль на спине
10.. . Основы обучения плаванию способом кроль на груди
11. Основы обучения плаванию способом кроль брасс
12. Урок по по плаванию
13. особенности обучения школьников плаванию.
14. Оздоровительная направленность плавания
15. Прикладная направленность плавания
16. Методика обучения техники плавания способом кроль на груди
17. Методика обучения техники плавания способом кроль на спине
18. Методика обучения техники плавания способом брасс
19. Методика обучения техники плавания способом баттерфляй
20. Методика обучения прикладного плавания
21. Методика обучения стартового прыжка
22. Судейство соревнований по плаванию
24. История развития плавания
25. История становления плавания в мире и в России
26. Что такое короткая и длинная.
27. Назовите механизм отталкивания со стартовой тумбы.
28. Назовите механизм входа в воду.
29. Назовите механизм спортивного разворота
30. Назовите дистанции в плавании.
31. Назовите цикл движения в плавании всех способов и дайте его характеристику.

Вопросы экзамену

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.
24. Оздоровительная направленность плавания
25. Прикладная направленность плавания
26. Методика обучения техники плавания способом кроль на груди
27. Методика обучения техники плавания способом кроль на спине
28. Методика обучения техники плавания способом брасс
29. Методика обучения техники плавания способом баттерфляй
30. Методика обучения прикладного плавания
31. Методика обучения стартового прыжка
32. Судейство соревнований по плаванию
33. История развития плавания
34. История становления плавания в мире и в России

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

ТЕСТЫ

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 пронырывать 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

ВАРИАНТ 6

1. Какой самый быстрый способ плавания при соблюдении техники?
    а) баттерфляй
    б) кроль на спине
    в) брасс
    г) кроль на груди
2. Что подразумевает прикладное плавание?
    а) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности

б) совершенствование в спорте
в) прикладывание усилий
г) занятия спортом

3. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?

а) 100м
б) 1000м
в) 1500м
г) 3000м

4. В чём заключается суть комбинированной эстафеты в плавании?

а) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в определенной последовательности
б) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в любой последовательности
в) каждый пловец команды плывет одним из своих любимых способов
г) пловцы разного пола плывут одним из четырёх способом в определённой последовательности

5. С какого способа плавания начинается комбинированная эстафета?

а) кроль на спине
б) кроль на груди
в) брасс
г) баттерфляй

6. Какова длина ванны бассейна, используемого на Олимпийских играх?

а) 25м
б) 50м
в) 25м и 50м
г) по усмотрению организаторов Олимпийских игр

7. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?

а) температурой воздуха
б) температурой воды
в) температурой воды и воздуха
г) собственными ощущениями тепла и холода

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

а) плотность
б) теплопроводность
в) текучесть
г) теплоемкость

9. Какой путь энергообеспечения при плавании 800м и 1500м?

а) преимущественно аэробный
б) преимущественно анаэробный гликолитический
в) смешанный аэробно-анаэробный
г) преимущественно анаэробный алактатный

10. За счет чего в 25 метровом бассейне пловец имеет преимущество во времени по сравнению с 50 метровым бассейном при преодолении одной и той же дистанции?

а) за счет глубины бассейна

б) за счет ширины бассейна

в) за счет большего количества поворотов

г) за счет психологического настроя

11. 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

12. По какому критерию комплектуются группы детей, занимающиеся плаванием?

а) по возрасту

б) по полу

в) по полу и плавательной подготовке

г) по возрасту, плавательной подготовке

13. Имеет ли значение способность пловца делать выдох в воду?

а) не имеет значения, так как это не сказывается на скорости плавания

б) имеет небольшое значение при ныряниях

в) имеет существенное значение, так как это основа обучения в плавании

г) не имеет, так как это временное явление в технике плавания

14. Какое физическое качество в плавании является ведущим?

а) ловкость

б) быстрота

в) сила

г) выносливость

15. На каком этапе многолетней спортивной подготовки в полной мере определяется специализация дистанций и способа пловца?

а) начальный этап

б) этап спортивного долголетия

в) этап спортивной специализации

г) этап высшего спортивного мастерства

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

14	**В**	**Б**	**В**	**В**	**Г**	**Г**
15	**Г**	**Г**	**А**	**Б**	**Б**	**В**

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%.

Тематика рефератов

Не предусмотрено

Тематика контрольных работ

Не предусмотрено

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
Тема 1.1 Введение.	История развития плавания	Конспект	2
Тема 1.1 Введение.История, основные направления развития плавания.	Эволюция правил соревнований, техники, тактики, оборудования, инвентаря и снарядов в плавании. Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации	Доклад/ презентация	4
Тема 1.2 Меры безопасности и профилактика травматизма.	Причины травматизма на занятиях в воде. Предупреждение травматизма на занятиях.	Конспект	2
Тема 1.3 Организация и проведение занятий по плаванию.	Организация занятий по плаванию. Урок плавания.	Конспект	2
1.4 Основы техники спортивного плавания	Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине. Техника плавания способом брасс. Техника плавания способом	Конспект	4

	баттерфляй. Техника выполнения стартов. Техника выполнения поворотов.		
Тема 2.2 Психологическая подготовка в плавании	Этапы многолетней подготовки Основы психологической подготовки пловцов Значение психологической подготовки в плавании	эссе	4
Тема 2.3 Основы прикладного плавания. Техника и методика обучения прикладному плаванию.	Основы прикладного плавания. Плавание в экстремальных условиях. Спасение тонущих. Преодоление водных преград. Приемы освобождения от захватов тонущего. Приемы транспортировки тонущего. Техника прикладного плавания. Общая характеристика способа брасс на спине, способа на боку. Техника ныряния. Методика обучения прикладному плаванию..	Конспект/ Эссе/доклад	4
Тема 2.4 Тактическая подготовка в плавании.	Понятия «тактика», «тактическая подготовка спортсмена». Формы тактики. Задачи, средства и приемы тактической подготовки в плавании. Тактическая подготовка спортсмена-пловца	Доклад конспект	2
Тема 2.6 Организация и проведение соревнований.	Подготовка к соревнованиям по плаванию Основная документация соревнований по плаванию Составление положения о соревновании по плаванию	Конспект таблица	2
Тема 2.7 Методика обучения технике спортивных способов плавания.	Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. 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.	Конспект Доклад эссе	4
Тема 4.2 Спортивный отбор в плавании	1. Понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация ». 2. Основные принципы и организация спортивного отбора. 3. Критерии спортивного отбора 4. Контрольные упражнения.	Конспект	2
Тема 4.3 Спортивное совершенствование.	Совершенствование техники стилей плавания	Конспект	2
Тема 4.1 Организация и методика проведения учебно-	Организация и методика проведения занятий в группах начальной, учебно-тренировочных, спортивного	Конспект Таблица	4

тренировочных занятий.	совершенствования подготовки ДЮСШ		
Всего			36

5.2. Использование интерактивных методов обучения

наименование разделов и тем	интерактивные методы обучения	направление программы воспитания
Тема 4.1 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.	Мастер – класс с известными спортсменами	Волонтерская деятельность
Тема 5.1 Организация и проведение соревнований по плаванию.	Проведение физкультурно - спортивных мероприятий	Волонтерская деятельность