

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.11.2023 14:16:54  
Уникальный программный ключ:  
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

Утверждено:  
на заседании кафедры физической культуры и спорта  
протокол № 4 от 21.11.2022 г.  
Зав. кафедрой подписано ЭЦП /Кругликова В.С.

Согласовано:  
Председатель УМК  
факультета педагогики  
подписано ЭЦП /Маштакова Л.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
для очной формы обучения**

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: плавание  
Часть, формируемая участниками образовательных отношений

**программа бакалавриата**

Направление подготовки (специальность)  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки  
Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)

Квалификация  
Бакалавр

Разработчик (составитель) <u>Старший преподаватель</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Десяткина Л.Ю.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
---	---

Для приема: 2023 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Десяткина Л.Ю.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

## Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине .....	14
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.....	14
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.....	17
4.3. Рейтинг-план дисциплины .....	32
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	32
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	32
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	33
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	34

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования (ПК-1);	ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знает содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования
	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного	ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знает предметную область профильных дисциплин
		ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных	Умеет анализировать предметную область профильных дисциплин

	<p>процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);</p>	<p>дисциплин</p> <p>ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам</p>	<p>Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам</p>
--	--	---	--

## **2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: плавание» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 2,3 курсе в 4,5 семестре.

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений и владений в области педагогического физкультурно-спортивного совершенствования по плаванию для обеспечения готовности к реализации образовательных программ в соответствии с требованиями образовательных стандартов и способности организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности.

## **3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)**

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: плавание» на

4,5 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	5/180
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	73.4
лекций	12
практических/ семинарских	8
лабораторных	52
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	1.4
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	71.8
Учебных часов на подготовку к экзамену, зачету (Контроль)	34.8

Форма контроля:

Зачет 4 семестр

Экзамен 5 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)						Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		Лек	Лаб	П	Зч	Эк	СР С			
2 курс / 4 семестр										
1	Профессиональная деятельность современного педагога и тренера.									
1.1	<p>Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре</p> <p>Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта. Методы работы со спортсменами. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.</p>	2		2			6	Осн. лит-ра № 2	Реферат	Устный опрос, Тестирование, Практическое задание
1.2	Тренировка и тренировочная	2	6	2			7.8	Осн. лит-ра № 2	Тестирование	Практическое



	<p>деятельность в спорте.</p> <p>Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов. Циклический характер структуры тренировочного процесса. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы.</p>						Доп. лит-ра № 2		задание, Семинар, Лабораторная работа
1.3	<p>Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь.</p> <p>Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.</p>	2	6			8	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра № 2	Реферат	Тестирование, Практическое задание, Контрольный норматив, Лабораторная работа
2	<p>Основы техники спортивного плавания и методика обучения</p>								

2.1	Техника спортивного плавания Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине. Техника плавания способом «басс». Техника плавания способом «баттерфляй». Техника стартов. Техника поворотов		6				6	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,3,4	Реферат	Контрольный норматив, Лабораторная работа, Практическое задание
2.2	Методика обучения и преподавания плавания. Начальное обучение плаванию. Обучение технике спортивного плавания способом «кроль на груди». Обучение технике спортивного плавания способом «кроль на спине». Обучение технике старта с тумбочки, техники старта из воды. Обучение технике поворотов. Обучение технике плавания способом «басс». Обучение технике плавания способом «баттерфляй».		8				8	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,4	Реферат	Устный опрос, Лабораторная работа, Практическое задание
3	Зачет				1		0.2			
Итого по 2 курсу 4 семестру		6	26	4	1		36			
3 курс / 5 семестр										
1	Основы системы спортивной подготовки									
1.1	Основные разделы спортивной подготовки	2		2			6	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра № 2	Реферат	Тестирование, Практическое задание, Семинар

	Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая и интеллектуальная подготовка.								
1.2	<p>Средства общей и специальной физической подготовки пловца</p> <p>Содержание спортивной подготовки. Задачи общей физической подготовки спортсмена. Задачи специальной физической подготовки спортсмена. Группы упражнений, используемые для решения задач спортивной подготовки. Направленность средств общей физической подготовки. Направленность средств специальной физической подготовки.</p>	6			6	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 2	Реферат	Тестирование, Практическое задание, Лабораторная работа	
1.3	<p>Методы совершенствования физической подготовки</p> <p>Понятия «двигательное умение», «двигательный навык», двигательный динамический стереотип. Содержание этапов методики овладения двигательным действием. Определение состояния (уровня) физической работоспособности. Принципы дозирования нагрузки, частоты и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности.</p>	6	2		6	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра № 2	Реферат	Лабораторная работа, Тестирование, Практическое задание, Семинар	
2	Соревновательная (состязательная)								

	деятельность спортсмена и система спортивных соревнований									
2.1	<p>Задачи, содержание, методика тренировки на отдельных этапах многолетней подготовки спортсменов.</p> <p>Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций. Спортивная ориентация и спортивный отбор в плавании.</p>	2	4			6	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра № 2	Реферат	Лабораторная работа, Тестирование, Устный опрос	
2.2	<p>Структура и особенности соревновательной деятельности.</p> <p>Структура общей и индивидуальной системы соревнований. Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле у спортсменов. Особенности индивидуальной системы соревнований в связи с профессионализацией спорта. Моделирование соревновательной деятельности .</p>		4			6	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра № 2	Реферат	Лабораторная работа, Тестирование, Практическое задание	
2.3	Организация и проведение соревнований по плаванию	2	6			6	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,4	Реферат	Лабораторная работа, Практическое	

	Значение соревнований при занятиях плаванием. Классификация соревнований. Планирование соревнований. Документация соревнований. Система зачета. Организационная работа по подготовке соревнований. Правила соревнований по плаванию. Особенности организации и проведения соревнований по плаванию со школьниками.									задание, Семинар
3	Экзамен				1	36				
Итого по 3 курсу 5 семестру		6	26	4	1	72				
Итого по дисциплине		12	52	8	1	108				

#### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

##### 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования (ПК-1);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знает содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знания не сформированы	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательно	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательно	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

го процесса в образовательных организациях общего образования	образовательных организациях общего образования		
---	---	--	--

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знает содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательно	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

образовательно го процесса в образовательн ых организациях общего образования	го процесса в образовательн ых организациях общего образования				
---	---	--	--	--	--

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знает предметную область профильных дисциплин	Знания не сформированы	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Умеет анализировать предметную область профильных дисциплин	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

Код и	Результаты	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)
-------	------------	--



наименование индикатора достижения компетенции	обучения по дисциплине	2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знает предметную область профильных дисциплин	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Умеет анализировать предметную область профильных дисциплин	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ПК-1.1. Знать содержание,	Знает содержание,	Семинар, Реферат,

закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Тестирование, Устный опрос
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Лабораторная работа, Практическое задание, Устный опрос, Тестирование, Реферат
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Практическое задание, Контрольный норматив, Лабораторная работа
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знает предметную область профильных дисциплин	Устный опрос, Семинар, Реферат, Тестирование
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Умеет анализировать предметную область профильных дисциплин	Тестирование, Реферат, Лабораторная работа, Практическое задание, Устный опрос
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Лабораторная работа, Практическое задание, Контрольный норматив

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины

*для экзамена:* текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10;

*для зачета:* текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

*для экзамена:*

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

*для зачета:*

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

## Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1. Плавание как физическое действие означает .....

- 1) Умение плавать у поверхности воды и под водой;
- 2) Умение вплавь преодолевать водные преграды;
- 3) Умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи
- 4) Один из видов физического воспитания;

2. При обучении плаванию решаются следующие основные задачи:

- 1) укрепление здоровья, закаливание, овладение техникой плавания, воспитание физических качеств, ознакомление с правилами безопасности на воде;
- 2) привитие стойких гигиенических навыков;
- 3) всестороннее физическое развитие;
- 4) овладение приёмами оказания помощи пострадавшему;

3. Основными средствами обучения плаванию являются:

- 1) оздоровительные силы природы;
- 2) тренажёры и тренажерные устройства;
- 3) общеразвивающие, подготовительные, специальные и игровые упражнения;
- 4) гигиенические факторы;

4. Основу двигательных способностей пловца составляют:

- 1) двигательные умения;
- 2) двигательные навыки;
- 3) психодинамические задатки;
- 4) физические качества;

5. Различают несколько видов напряжённости мышц:

- 1) тоническую, скоростную, координационную;
- 2) повышенный тонус в состоянии покоя;
- 3) повышенная напряженность мышц, боли в мышцах;
- 4) сильное напряжение с последующим расслаблением;

6. Укажите оптимальное количество ОРУ для подготовительной части занятия по плаванию:

- 1) 4-5;
- 2) 14-15;
- 3) 16-18;
- 4) 8-10;

7. Важнейшими физическими свойствами воды являются:

- 1) масса, объем, гидростатическое давление;
- 2) подвижность, внутреннее трение, температура;
- 3) вязкость, плотность, удельный вес, сжимаемость;
- 4) сила тяжести, атмосферное давление, удельный вес;

8. Сопротивление трения воды возникает из-за .....

- 1) силы торможения;
- 2) частиц воды, прилегающих к телу пловца;
- 3) вязкости воды;
- 4) массы тела;

9. Расстояние, на которое продвинулся пловец за один цикл движений, называется ....

- 1) амплитуда движения;
  - 2) направление движения;
  - 3) траектория движения;
  - 4) шаг пловца;
10. Общее согласование движений – важное звено техники плавания брассом, обеспечивающее
- 1) движение руками и ногами с отсутствием пауз;
  - 2) движение руками и ногами за счет тяговых сил;
  - 3) высокую среднецикловую скорость и экономичность движений;
  - 4) неправильное движение руками и ногами;

1. Установите соответствие между методами обучения и методами развития физических качеств.

- А) метод обучения  
 Б) метод развития физических качеств  
 В) метод слова  
 Г) метод показа
- 1) круговой метод
  - 2) метод срочной информации
  - 3) рассказ
  - 4) сопряженного воздействия

А	Б	В	Г

2. Поставить в соответствие показателю техники основные ее характеристики.

- А) Результативность техники  
 Б) Эффективность техники  
 В) Стабильность техники  
 Г) Вариативность техники  
 Д) Экономичность техники
- 1) Техника определяется ее соответствием, решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности.
  - 2) Техника обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.
  - 3) Техника характеризуется рациональным использованием энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.
  - 4) Техника определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.
  - 5) Техника связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена.

А	Б	В	Г	Д

3. Соотнести этапы многолетней спортивной подготовки и их продолжительность.

- А) этап предварительной подготовки  
 Б) этап начальной спортивной специализации.  
 В) этап углубленной специализации в избранном виде спорта  
 Г) этап спортивного совершенствования
- 1) 2-3 года
  - 2) 4 года
  - 3) 5 лет
  - 4) 2 года.

А	Б	В	Г

--	--	--	--

4. Установите соответствие между методами и средствами физического воспитания:

А) непрерывный

Б) круговой

В) переменный

Г) сопряженный

1) рваный бег 5 мин

2) приседания, отжимание, выпрыгивания и т.д.

3) подтягивание с весом

4) плавание 20 мин

А	Б	В	Г

5. Распределите стили плавания по возрастанию скорости передвижения в воде:

1. на спине;

2. брасс;

3. баттерфляй;

4. кроль.

--	--	--	--

6. Существует определенная последовательность и преемственность упражнений, решающих задачи разносторонней физической и квалифицированной технической и тактической подготовки обучающихся. Составьте правильную последовательность упражнений.

1) игровая подготовка;

2) изучение и совершенствование спортивной техники;

3) повышение физической подготовленности, воспитание специальных качеств (быстроты простой и сложной двигательной реакции, силы, скорости, общей и специальной выносливости, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств);

4) изучение и совершенствование тактических действий.

--	--	--	--

7. Указать последовательность, в которой осуществляется взаимосвязь сторон физической подготовки.

1) техническая и тактическая;

2) физическая и техническая;

3) в рамках одного вида подготовки;

4) все три вида подготовки – в контрольных и официальных соревнованиях;

5) физическая и тактическая.

--	--	--	--	--

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

**Критерии оценки (в баллах):**

- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;

- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;

- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;

- до 4 баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

### Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

1. Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические.
2. Влияние анатомо-физиологических особенностей организма пловца на технику плавания.
3. Врожденный плавательный рефлекс.
4. Плавание как двигательное действие.
5. Плавание как средство физического воспитания и спортивной тренировки.
6. Плавуемость. Факторы, определяющие плавуемость. Виды плавуемости: горизонтальная, вертикальная. Влияние плавуемости на технику плавания.
7. Динамическое плавание. Внутренние и внешние силы, действующие на движущееся тело пловца, их взаимодействие (анализ), правило «параллелограмма»: «вертикальная» и «горизонтальная» составляющие.
8. Структура спортивной техники плавания.
9. Основные характеристики техники плавания, их взаимосвязь и наиболее эффективные сочетания.
10. Техника плавания способом кроль на груди.
11. Техника плавания способом кроль на спине.
12. Брасс – один из древнейших способов плавания.
13. Баттерфляй, как разновидность брасса. История развития этого способа плавания.
14. Влияние возрастных особенностей организма на развитие силы.
15. Методика проведения занятий на развитие силы в подростковом возрасте.
16. Последовательность увеличения нагрузки.
17. Особенности использования силовых упражнений на занятиях с девушками.
18. Правила использования силовых упражнений на занятиях с подростками
19. Средства и методы развития силовой выносливости.
20. Планирование нагрузки на занятия, направленное преимущественно на развитие силы.
21. Цель применения непрерывного метода, его воздействие на организм.
22. Задачи, решаемые применением переменного метода тренировки.
23. Цель применения повторного метода.
24. Цель применения кругового метода и методика его проведения.
25. Цель применения игрового метода и методика его проведения.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.

Критерии оценки

5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала.

Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное

умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

### **Вопросы для семинаров**

#### **Тема. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре**

Вопросы для обсуждения

1. Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля.
2. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера.
3. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта
4. Методы работы со спортсменами.
5. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

#### **Тема. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.**

Вопросы для обсуждения

1. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.
2. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса.
3. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.
4. Циклический характер структуры тренировочного процесса.
5. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки.
6. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы.

#### **Тема. Основные разделы спортивной подготовки**

Вопросы для обсуждения

1. Физическая подготовка.
2. Техническая подготовка.
3. Тактическая подготовка.
4. Психологическая и интеллектуальная подготовка

#### **Тема. Методы совершенствования физической подготовки**

Вопросы для обсуждения

1. Понятия «двигательное умение», «двигательный навык», двигательный динамический стереотип.
2. Содержание этапов методики овладения двигательным действием.
3. Определение состояния (уровня) физической работоспособности.
4. Принципы дозирования нагрузки, частоты и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знаниями, анализировать информацию.

#### **Критерии оценки (в баллах):**

- 5 баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;

- **4** балла выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **3** балла выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- **0-2** балла выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

### **Контрольный норматив**

Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

#### **Определение уровня плавательной подготовленности:**

1. Техника плавания способом кроль на груди
2. Техника плавания способом кроль на спине
3. Техника плавания способом брасс
4. Техника плавания способом на боку
5. Техника поворотов
6. Техника старта с тумбочки
7. Техника старта из воды

#### **Практический норматив:**

Разрядные нормативы по плаванию для женщин бассейн 25 метров  
 Плавание вольным стилем (Кроль), Плавание брассом, Плавание на спине.  
 Разрядные нормативы по плаванию для мужчин бассейн 25 метров  
 Плавание вольным стилем (Кроль), Плавание брассом, Плавание на спине.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения контрольного норматива

#### ***Шкала оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять учебно-тренировочную деятельность***

**Оценка «5»** – учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений направленных на развитие данного физического качества, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной тренировочной деятельности.

**Оценка «3»** – допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

**Оценка «2»** – учащийся не владеет умением осуществлять различные виды учебно-тренировочной деятельности.

#### **Критерии дифференцированной оценки техники спортивных способов плавания**



Для определения уровня плавательной подготовленности студентов предлагается дифференцированная оценка техники 3-х спортивных способов плавания, на основе наиболее часто встречающихся ошибок, при выполнении двигательных действий в воде.

Оценка «5» выставляется за выполнение движений, соответствующих требованиям модельных характеристик.

Оценка «4» выставляется за незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники, ведущее к снижению эффективности движений в воде).

Оценка «3» выставляется при наличии значительных ошибок, влияющих на эффективность действий пловца в воде в конкретном способе плавания.

Оценка «2» выставляется за грубые ошибки, искажающие основу техники двигательного действия.

Оценка «1» выставляется, если спортсмен не может перемещаться в воде, используя движения, характерные для оцениваемого способа плавания.

### **Лабораторная работа**

#### **Тема. Совершенствование спортивного способа плавания «кроль на груди»**

##### **Вопросы для обсуждения**

1. Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания. На суше, у бортика, те же упражнения на мелкой части открытого водоема.
2. Упражнения для разучивания движений ногами с помощью партнера (на мелкой части водоема).
3. Упражнения с плавательной доской, кругом и другими предметами.
4. Плавание «на одних ногах» (без помощи партнера).
5. Упражнения для разучивания движений руками и дыхания (на суше и в воде).
6. Упражнения для разучивания общего согласования движений (на суше и в воде).

##### **Практические задания**

**Задание 1.** Составить комплекс упражнений для обучения «кролю на груди».

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания

**Задание 2.** Составить план учебно-тренировочного занятия по совершенствованию техники «кроля на груди».

#### **Тема. Совершенствование спортивного способа плавания «брасс»**

##### **Вопросы для обсуждения**

1. Упражнения для разучивания движений ногами (на суше и в воде).
2. Упражнения для разучивания движений руками и дыхания (на суше и в воде).
3. Упражнения для общего согласования движений (на суше и в воде).
4. Упражнения для разучивания движений ногами (на суше и в воде).

##### **Практические задания**

**Задание 1.** Составить комплекс упражнений для обучения «брассу».

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания

**Задание 2.** Составить план учебно-тренировочного занятия по совершенствованию техники «брасс».

#### **Тема. Средства и методы развития быстроты.**

##### **Вопросы для обсуждения**

1. Разновидности проявления скоростных качеств.
2. Взаимосвязь процесса развития быстроты с развитием других физических качеств.
3. Охарактеризуйте средства воспитания скоростных способностей пловца.

4. Дайте характеристику методов проведения тренировочных занятий, направленных на развитие быстроты.
5. Какой метод тренировки является ведущим для развития скоростных способностей?
6. Особенности планирование нагрузки на занятия, направленного преимущественно на развитие быстроты.

### Практические задания

**Задание №1.** Заполните таблицу «Формы проявления скоростных способностей пловца».

Формы проявления скоростных способностей	
Элементарные формы	Комплексные формы

**Задание №2.** Заполните таблицу «Методы воспитания скоростных способностей пловца и их характеристика».

Методы воспитания скоростных способностей	Характеристика метода

**Задание №3.** Средства для развития скоростных способностей делятся на три основные группы. Перечислите эти группы упражнений.

Средства развития скоростных способностей		

**Задание №4.** Составьте план-конспект тренировочного занятия на суше с преимущественной направленностью на развитие скоростных способностей.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения лабораторных работ

Описание методики оценивания выполнения лабораторных работ: оценка за выполнение лабораторных работ ставится на основании знания теоретического материала по теме работы, умений и навыков применения знаний на практике, работы с оборудованием, анализировать результаты работы.

#### Критерии оценки (в баллах):

- **5** баллов выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется полное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются умения и навыки работы с компьютером и графическими редакторами, применения знания на практике, анализа результатов работы и формулирование выводов, владение навыками прикладной деятельности;

- **4** балла выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется неполное знание фактического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются некоторые недостатки умения работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, недостатки владения навыками прикладной деятельности и способности анализировать результаты работы, формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;

- **3** балла выставляется студенту, если демонстрируются неполные знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется неполное, несистемное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются заметные недостатки в умении работать с компьютером

и графическими редакторами, применять знания на практике, недостаточно владеет навыками прикладной деятельности, способностью анализировать результаты работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;

- **0-2 балла** выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется полное или почти полное отсутствие знания теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются значительные недостатки умения работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи.

### Практическое задание

1. Заполнить таблицу «Этапы многолетней подготовки пловцов, их задачи и содержание».

Этапы подготовки	Задачи этапа	Основное содержание этапа

2. Заполнить таблицу «Методы воспитания выносливости пловцов и их содержание».

Методы воспитания выносливости пловцов	Упражнения и их дозировка

3. Заполнить таблицу «Зоны интенсивности (мощности) тренировочной нагрузки и их характеристика».

Зоны интенсивности	Характеристика

4. Составить микроцикл подготовки пловца в середине подготовительного периода на этапе углубленной специализации.

5. Составить план-конспект силовой тренировки пловца в воде (соревновательный период) на этапе спортивного совершенствования.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке выполнения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

**Критерии оценки (в баллах)** (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):

- **2 балла** выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации,

владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания ;

- **1** балл выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания , но имеет значительные недочеты;

- **0** баллов выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

### Реферат

1. Исторический обзор развития плавания.
2. Значение и место плавания системе прикладной и профессиональной педагогической подготовки.
3. Терминология, классификация плавания, техника безопасности на занятиях плаванием.
4. Гидродинамическая характеристика движения пловца, особенности и свойства водной среды.
5. Техника выполнения, средства и методика используемых упражнений по освоению с водой.
6. Техника выполнения и методика обучения спортивным способам плавания.
7. Техника выполнения и методика обучения стартов с тумбочки и из воды.
8. Техника выполнения и методика обучения поворотов при плавании на груди и на спине.
9. Специфика комплексного и эстафетного плавания;
10. Техника выполнения и методика обучения поворотов при смене стилей в комплексном плавании.
11. Основные средства и методы обучения плаванию.
12. Техника выполнения и методика обучения плавания способом на боку.
13. Техника выполнения и методика обучения нырянию в длину и глубину.
14. Основные приемы освобождения от захвата тонущего, способы транспортировки пострадавшего, оказание первой до врачебной помощи пострадавшему на воде.
15. Организация и правила проведения соревнований по плаванию.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения реферата

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.

#### Критерии оценки

- **9-10** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;

- **7-8** баллов выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;

- **5-6** баллов выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;

- **менее 5** баллов выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий.

### Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 2 курс / 4 семестр

1. Классификация плавания.
2. Спортивное и оздоровительное значение плавания.
3. Характеристика спортивного плавания.
4. Особенности плавания, как физического упражнения.
5. Анализ техники плавания способом кроль на груди.
6. Анализ техники плавания способом кроль на спине.
7. Анализ техники плавания способом брасс.
8. Анализ техники поворотов в кроле на груди.
9. Анализ техники поворотов в кроле на спине.
10. Анализ техники поворотов в брассе.
11. Анализ техники старта с тумбочки.
12. Анализ техники старта из воды.
13. Методика обучения плаванию способом кроль на груди.
14. Методика обучения плаванию способом кроль на спине.
15. Методика обучения плаванию способом брасс.
16. Методика обучения технике поворотов в кроле на груди.
17. Методика обучения технике поворотов в кроле на спине.
18. Методика обучения технике поворотов в брассе.
19. Методика обучения старту с тумбочки.
20. Методика обучения старту из воды
21. Цели и задачи процесса обучения плаванию.
22. Цели и задачи начального обучения в плавании.
23. Последовательность обучения различным способам плавания.
24. Прикладное и воспитательное значение плавания.
25. Игры и развлечения на воде, как средство обучения плаванию.
26. Методика обучения нырянию. Ныряние, виды и техника ныряния.
27. Личная гигиена пловца.
28. Цели и задачи спортивной тренировки в плавании.
29. Общая плавательная подготовка как средство общей физической подготовки.
30. Содержание спортивной тренировки пловца.
31. Сравнительная характеристика методов спортивной тренировки.
32. Особенности формирования двигательного навыка в плавании.
33. Основные формы учета учебно-спортивной работы по плаванию.
34. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.
35. Характеристика способов освобождения от захватов тонущего.
36. Способы транспортировки уставшего и тонущего.
37. Характеристика спасательного инвентаря.
38. Положение о соревнованиях по плаванию
39. Правила проведения соревнований: старт и финиш.
40. Состав судейской коллегии по плаванию.

## Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контроля зачтено – от 60 до 110 баллов не зачтено – от 0 до 59 баллов.

### Экзаменационные билеты

Экзамен (зачет) является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций. Структура экзаменационного билета: в билете указывается кафедра в рамках нагрузки которой реализуется данная дисциплина, форма обучения, направление и профиль подготовки, дата утверждения; билет может включать в себя теоретический(ие) вопрос(ы) и практическое задание (кейс-задание).

### Примерные вопросы к экзамену, 3 курс / 5 семестр

1. Плавание в России: краткий исторический обзор.
2. Организация обучения. Урок плавания.
3. Основные группы подготовительных упражнений для освоения с водой.
4. Организация обучения плаванию в открытых водоемах.
5. Организация плавания в оздоровительных лагерях.
6. Особенности проведения занятий по плаванию с детьми в открытом водоеме.
7. Содержание работы инструктора по плаванию в оздоровительном лагере.
8. Выбор места в открытом водоеме для строительства простейшей водной станции.
9. Организация спасательной службы: спасательные станции, посты и их работа.
10. Предупреждение несчастных случаев при занятиях плаванием в бассейне и открытых водоемах.
11. Оказание первой помощи человеку, потерявшему сознание.
12. Оказание помощи вплавь.
13. Основные приемы освобождения от захватов в воде.
14. Техника переправ вплавь без применения и с применением плавучих и поддерживающих средств.
15. Принципы обучения и тренировки.
16. Формирование двигательных навыков при обучении плаванию.
17. Изучение элементов техники плавания в воде.
18. Статическое плавание.
19. Причины колебания тела при статическом плавании.
20. Влияние физиологических функций организма на технику плавания.
21. Анатомическое строение тела человека и его влияние на технику плавания.
22. Зависимость сопротивления воды от формы и характера поверхности тела.
23. Зависимость сопротивления воды от скорости движения тела.
24. Зависимость сопротивления воды от “Миделевого сечения” тела.
25. Последовательность изучения элементов техники способов плавания.
26. Факторы, определяющие технику плавания.
27. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди.
28. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине.
29. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.
30. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом дельфин.
31. Анализ техники открытого поворота – «маятник».
32. Анализ техники простого закрытого и открытого поворотов.
33. Анализ техники простого открытого поворота на спине.
34. Анализ техники старта из воды.
35. Недостатки в технике, характерные для начинающих пловцов, и способы их устранения.
36. Положение о соревнованиях по плаванию.

37. Виды и дистанции в спортивном плавании: правила соревнований.
38. Прохождение дистанции: правила соревнований.
39. Плавание способом кроль на груди: правила соревнований.
40. Плавание способом кроль на спине: правила соревнований.
41. Плавание способом брасс: правила соревнований.
42. Плавание способом дельфин: правила соревнований.
43. Комплексное плавание: правила соревнований.
44. Комбинированная эстафета: правила соревнований.
45. Правила прохождения дистанции участником: правила соревнований.
46. Правила выполнения старта: правила соревнований.
47. Правила выполнения финиша участником соревнований.
48. Определение результатов: правила соревнований.
49. Организация соревнований по плаванию. Характер соревнований.
50. Состав судейской коллегии по плаванию: правила соревнований.
51. Костюм участника, протесты: правила соревнований.
52. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований по плаванию.

Образец экзаменационного билета

МИНОБРНАУКИ РФ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ» БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ Кафедра физической культуры и спорта	
Дисциплина: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: плавание очная форма обучения 3 курс 5 семестр	Курсовые экзамены 20__-20__ г. Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Профиль: Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)
<b>Экзаменационный билет № 1</b> 1. Организация обучения. Урок плавания. 2. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине. 3. Выполнить практическое задание	
Дата утверждения: _____.____._____	Заведующий кафедрой _____

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на экзамене

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

При оценке ответа на экзамене максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

**Критерии оценки (в баллах):**

- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;
- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;
- **10-16 баллов** выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;
- **1-10 баллов** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Перевод оценки из 100-балльной в четырехбалльную производится следующим образом:

- отлично – от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов);
- хорошо – от 60 до 79 баллов;
- удовлетворительно – от 45 до 59 баллов;
- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

### 1.3. Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
<b>0</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>1</b>	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
<b>2</b>		5	4	3	2	2	2	2	2	1
<b>3</b>			5	4	3	3	3	2	2	2
<b>4</b>				5	4	4	3	3	3	2
<b>5</b>					5	5	4	4	3	3
<b>6</b>						5	5	4	4	3
<b>7</b>							5	5	4	4
<b>8</b>								5	5	4
<b>9</b>									5	5
<b>10</b>										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

## 2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### Основная литература

1. Теория и методика плавания: учеб. для студ. учрежд. ВПО, обуч. по напр. подг. «Пед. образование» профиль «Физич. Культура» / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва: Академия, 2014. — 319 с.



2. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 226 с.  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946>

#### **Дополнительная литература**

1. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва: Спорт, 2017. – 320 с. URL:  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229>
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.
3. Казызаева, А.С. Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск: Издательство СибГУФК, 2010. – 151 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597>
4. Кислица, Н.Т. Плавание: учебно-методическое пособие / Н.Т. Кислица, В.В. Семянникова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. – 149 с.; – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201>

#### **5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/>.
7. Национальная платформа открытого образования proed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://npoed.ru/>.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.bashkortostan.ru/>.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

#### **Программное обеспечение**

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия  
[https://www.google.com/intl/ru\\_ALL/chrome/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html)
2. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
3. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021

**6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Шведская стенка, мат гимнастический, дорожка беговая larsen tm8420a, перекладина, тренажер, тренажер для ног, гак-машина, тренажер силовой, кроссовер, тренажёр "бицепс-трицепс", тренажёр "сведения и разведения ног", тренажёр "жим горизонтальный".
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Скамейки , щит баскетбольный, сетка волейбольная.
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Мяч гандбольный, мяч футбольный, стартовые колодки, барьер, стойки легкоатлетические, планка легкоатлетическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для курсового проектирования, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютеры в сборе, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 203(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Настенный экран, учебно-методические пособия "теория и методика физической культуры и спорта", учебно-методические пособия "методика обучения физической культуре", проектор vivitek, классная доска, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал	Для самостоятельной работы	Компьютеры в сборе, учебная

(электронный каталог)(ФМ)		мебель, принтер samsung, сканер hp scanjet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus
Аудитория 406(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Проектор vivitek, настенный экран, учебно-методические пособия "теория и методика легкой атлетики", класная доска, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Браузер Google Chrome
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Ксерокс kyosera, принтер canon lbr 810, компьютеры в сборе, учебная мебель на 100 посадочных мест, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows