

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

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы	
		4	5
		Семестры	
		8	9
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
Лекции	0		
Семинары	10	4	6
Практические занятия	6	2	4
Лабораторные работы	0		
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	4		Диф. зач (4)
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>412</b>	<b>210</b>	<b>202</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>432</b>	<b>216</b>
	<b>ЗЕ</b>	<b>12</b>	<b>6</b>

#### 6. Самостоятельная работа студента

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

№ п/п	Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы	Кол-во часов	Вид контроля
<b>Раздел I. Введение в предмет</b>			
1.	<b>Плавание как спортивно-педагогическая дисциплина</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Плавание как вид спорта и предмет познания. 2. Характеристика водных видов спорта (прыжки в воду, водное поло, синхронное плавание, подводный спорт, скоростные виды подводного спорта, марафонское плавание. 3. Научный потенциал спортивного плавания. 4. Спортивное плавание как учебный предмет. 5. Правила и меры безопасности на воде. 6. Правила пользования бассейном.	6	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
2.	<b>История возникновения и развития плавания</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Каковы основные причины определили необходимость владения навыком плавания в первобытном обществе? 2. Охарактеризуйте особенности развития плавания в странах древнего Востока, у воинов античного мира (в Египте, Ассирии, Вавилоне, Греции, Риме, Карфагене). 3. Как развивалось плавание в эпоху Возрождения и в Новое время (роль классиков мировой литературы, первые военные школы плавания, попытки систематизации методики)?	6	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).

№ п/п	Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы	Кол-во часов	Вид контроля
	<p>4. В какой стране состоялись первые спортивные соревнования в плавании и как появились новые скоростные способы плавания?</p> <p>5. Олимпийские игры и их роль в развитии спортивных способов плавания?</p> <p>6. Как появился и совершенствовался способ плавания кроль?</p> <p>7. Раскройте сущность системы и методов тренировки американских пловцов, причины отставания европейцев и успеха японцев?</p> <p>8. Как зародился способ плавания баттерфляй?</p> <p>9. Каковы особенности развития плавания перед и после второй мировой войны?</p> <p>10. Кратко охарактеризуйте особенности развития спортивного плавания в дореволюционной России, после ВОСР, до, во время и после Великой отечественной войны</p> <p>11. Назовите основные этапы развития плавания и охарактеризуйте их?</p> <p>12. Перечислите советских и российских спортсменов победителей и призеров олимпийских игр?</p> <p>13. Кто из Смоленских спортсменов являлся участником, призером и чемпионом олимпийских игр и каковы особенности развития плавания в Смоленской области?</p>		
3.	<p><b>Научно-теоретические основы плавания</b>  <i>Контрольные вопросы:</i></p> <p>1. Особенности влияния плавания на организм занимающихся</p> <p>2. Состояние важнейших вегетативных функций организма при плавании.</p> <p>3. Динамика морфо-функциональных и гидродинамических показателей в плавании.</p>	8	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
4.	<p><b>Системы энергообеспечения мышечной деятельности</b>  <i>Контрольные вопросы:</i></p> <p>1. Общая характеристика систем энергообеспечения мышечной деятельности.</p> <p>2. Алактатная система энергообеспечения.</p> <p>3. Лактатная система энергообеспечения</p> <p>4. Аэробная система энергообеспечения</p> <p>5. Адаптация аэробной системы энергообеспечения</p> <p>6. Энергообеспечение мышечной деятельности различной интенсивности и продолжительности.</p>	8	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
5.	<p><b>Правила поведения на воде и техника безопасности</b>  <i>Контрольные вопросы:</i></p> <p>1. Система подготовки квалифицированных спасателей на водоемах в РФ.</p> <p>1. Методика формирования культуры поведения населения на водных объектах.</p> <p>2. Как осуществляется повсеместное обучение плаванию в системах дошкольного и школьного образования в РФ.</p>	8	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).

№ п/п	Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы	Кол-во часов	Вид контроля
	3. Правила организации и проведения спортивно-массовых мероприятий на водоемах.		
<b>Раздел II. Основы техники спортивных способов плавания</b>			
6.	<p><b>Кроль на груди</b>  <i>Контрольные вопросы:</i>            1.Общая характеристика способа. История развития и современные тенденции развития техники кроля на груди            2.Анализ техники плавания способом кроль на груди (положение тела, движения руками, ногами и их фазовый состав, дыхание, фазы общего согласования движений).            3.Особенности техники плавания двух-, четырех- и шести ударным кролем.            4.Педагогическая модель рациональной техники плавания кролем на груди (фазовый состав движений, характеристика движений по фазам - цель, смысловые задачи и установки).            5.Особенности техники плавания ведущих кролистов мира.            6.Типичные ошибки в технике плавания кролем на груди и способы их устранения посредством основных упражнений.</p>	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
7.	<p><b>Кроль на спине</b>  <i>Контрольные вопросы:</i>            1.Общая характеристика способа плавания кроль на спине.            2. Характеристика 5 основных положений техники плавания способом кроль на спине (положение тела, движения руками, дыхание, движение ногами, общее согласование движений).            3. Основные ошибки в технике плавания способом кроль на спине.            4.Исправление основных ошибок в технике плавания способом кроль на спине.</p>	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
8.	<p><b>Брасс</b>  <i>Контрольные вопросы:</i>            1.Общая характеристика способа плавания брасс.            2. Характеристика 5 основных положений техники плавания способом брасс (положение тела, движения руками, дыхание, движение ногами, общее согласование движений).            3. Основные ошибки в технике плавания способом брасс.            4.Исправление основных ошибок в технике плавания способом брасс.</p>	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
9.	<p><b>Баттерфляй (дельфин)</b>  <i>Контрольные вопросы:</i>            1.Общая характеристика способа плавания дельфин.            2. Характеристика 5 основных положений техники плавания способом дельфин (положение тела, движения руками, дыхание, движение ногами, общее согласование движений).            3. Основные ошибки в технике плавания способом дельфин.            4.Исправление основных ошибок в технике плавания</p>	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).

№ п/п	Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы	Кол-во часов	Вид контроля
	способом дельфин.		
10.	<b>Техника стартов</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Характеристика техники выполнения стартов с тумбочки и из воды. 1. Анализ техники выполнения стартов при плавании различными способами. 2. Основные ошибки в технике выполнения стартов и способы их исправления. 4. Особенности выполнения стартов различными способами. Основные средства их совершенствования. Оценка эффективности выполнения стартов.	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
11.	<b>Техника поворотов</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Характеристика техники выполнения поворотов при плавании спортивными способами и поворотов в комплексном плавании. 1. Классификация техники выполнения поворотов (фазовый состав движений, цель, смысловые задачи и установки). 2. Анализ техники выполнения поворотов кувырком вперед кролем на груди и на спине и поворотов способами брасс и дельфин. Повороты в комплексном плавании. 4. Особенности выполнения поворотов. Основные средства их совершенствования. Оценка эффективности выполнения поворотов.	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
<b>Раздел III. Двигательные средства обучения плаванию</b>			
12.	<b>Общеподготовительные упражнения пловца</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Классификация средств спортивной тренировки пловца (двигательные, технические, гигиенические, психологические). 2. Задачи общей физической подготовки пловца. 3. Общеподготовительные упражнения пловца, используемые на суше и в воде при повышении уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей. 4. Общеподготовительные упражнения пловца, используемые при закаливании. 5. Общеподготовительные упражнения пловца, используемые при подготовке и сдаче практических норм комплекса ГТО.	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.
13.	<b>Подготовительные упражнения по освоению с водой</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. 1. Предпосылки обучения плаванию детей. 2. 2. Современные представления о рациональном подходе к обучению плаванию. 3. 3. Сравнительная характеристика различных методик при обучении плаванию. 4. 4. Возможности обучения плаванию школьников.	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).

№ п/п	Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы	Кол-во часов	Вид контроля
	<b>5.</b> 5.Особенности обучения плаванию взрослых.		
14.	<b>Учебные прыжки в воду</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Предпосылки использования учебных прыжков в воду при обучении плаванию. 2. Обязательные правила, которые необходимо соблюдать на занятиях при использовании учебных прыжков в воду. 3. Игры и развлечения на воде с прыжками в воду.	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
15.	<b>Игры и развлечения в воде</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1.Причины, обуславливающие использование игр и развлечений на воде при начальном обучении плаванию. 2. Особенности методики проведения игр и развлечений на воде при занятиях с детьми или взрослыми.	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
16.	<b>Характеристика специальных упражнений для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Особенности последовательности использования упражнений для изучения техники плавания различными способами, стартов и поворотов в процессе подготовки пловцов. 2. Рациональный порядок изучения элементов техники плавания различными способами, стартов и поворотов. 3. Рациональный порядок последовательного согласования различных элементов техники и объединения их в целостный способ плавания.	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
<b>Раздел IV. Методика обучения плаванию</b>			
17.	<b>Методы обучения плаванию</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Достоинства и недостатки метода целостно-конструктивного упражнения. 2. Основные правила, которые необходимо соблюдать при применении расчлененного-конструктивного метода обучения плаванию. 3. Особенности использования метода сопряженного воздействия при обучении плаванию.	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
18.	<b>Методика обучения технике способа плавания кроль на груди</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1.Спортивный способ плавания – кроль на груди. 1. Методика обучения плаванию способа кроль на груди на суше и в воде. Методика обучения плаванию способа кроль на груди в условиях глубокого и мелкого бассейнов.	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
19.	<b>Методика обучения технике способа плавания кроль на спине</b> <i>Контрольные вопросы:</i>	10	Устный опрос, контроль самостоятельной

№ п/п	Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы	Кол-во часов	Вид контроля
	.Спортивный способ плавания – кроль на спине. 1. Методика обучения плаванию способа кроль на спине на суше и в воде. Методика обучения плаванию способа кроль на спине в условиях глубокого и мелкого бассейнов.		работы студентов (в письменной и устной форме).
20.	<b>Методика обучения технике способа плавания брасс</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Прикладное и спортивное значение способа брасс. 2. Методика обучения плаванию способом брасс на суше и в воде. Методика обучения плаванию способом брасс в условиях глубокого и мелкого бассейнов.	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
21.	<b>Методика обучения технике способа плавания дельфин</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Спортивный способ плавания - дельфин. 2. Методика обучения плаванию способом дельфин на суше и в воде. Методика обучения плаванию способом дельфин в условиях глубокого и мелкого бассейнов.	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
22.	<b>Методика обучения технике стартов и поворотов</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Значение поворотов в при проплывании дистанций в спортивном плавании. 2. Анализ техники выполнения поворота «маятником» при плавании способом брасс и дельфин. 3. Анализ техники поворота кувырком при плавании способом кроль на груди. 4. Анализ техники выполнения поворота кувырком вперед при плавании способом на спине. 5. Технический элемент - старт и его значение в спортивном плавании.	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
<b>Раздел V. Прикладное плавание</b>			
33.	<b>Нырание в длину и глубину</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1.Какие варианты техники погружения под воду вы знаете? 2.Каковы особенности ныряния вниз головой в глубину с поверхности воды? 3. Меры обеспечения безопасности при нырянии.	4	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
34.	<b>Спасение утопающих</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1.Что такое прикладное плавание? 2.Что такое спасательная станция, какие разряды спасательных станций существуют и как они должны быть оборудованы? 3.Охарактеризуйте инвентарь спасательных постов и его отличие от спасательных станций, раскройте основы техники его применения? 4.Какова последовательность действий спасателя и его первая задача при обнаружении тонущего человека?	4	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.

№ п/п	Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы	Кол-во часов	Вид контроля
	5. Назовите приемы освобождения от захватов тонущего и дайте им краткую характеристику? 6. Какие способы транспортировки пострадавшего и утомленного человека вы знаете, назовите их? 7. Каковы основные действия спасателя после извлечения тонущего из воды и какие способы извлечения существуют? 8. Назовите виды утопления и дайте им подробную характеристику? 9. Что такое неотложная помощь и раскройте основные действия спасателя в зависимости от вида утопления? 10. Назовите основные признаки остановки сердца и основные действия при непрямом массаже сердца? 11. Перечислите все способы искусственного дыхания и дайте характеристику способам изо рта в рот, изо рта в нос и в сочетании их с непрямым массажем сердца? 12. Действия спасателя при оказании первой помощи провалившемуся под лед. 13. Действия спасателя при оказании помощи при массовых несчастных случаях. 14. Что такое переохлаждение, каковы его признаки. Стадии и действия спасателя? 15. Раскройте подробно обязательные меры по предупреждению несчастных случаев на воде? 16. Что такое острое кислородное голодание, каковы его особенности, чем оно характеризуется и как его предупредить? 17. Что такое «травма ныряльщика» и как предупредить её?		
35.	<b>Прикладные способы плаванию</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Какие способы прикладного плавания целесообразно использовать при транспортировке пострадавшего и утомленного человека? 2. Какие способы транспортировки пострадавшего и утомленного человека вы знаете?	4	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.
36.	<b>Преодоление вплавь водных преград</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Средства повышения плавучести человека. 2. Методика организации переправ через небольшие водоемы.	4	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
<b>Раздел VI. Проведение занятий по плаванию в системе физического воспитания</b>			
37.	<b>Основы и особенности проведения и планирования занятий по плаванию с детьми грудного возраста (в условиях домашней ванны и в группах «мама и малыш»)</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Влияние занятий плаванием на организм детей грудного	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме),

№ п/п	Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы	Кол-во часов	Вид контроля
	<p>возраста.</p> <p>2. Требования, которые необходимо выполнять при проведении занятий по плаванию с малышами.</p> <p>3. Содержание процесса обучения и его этапы.</p> <p>4. Особенности методики обучения плаванию детей грудного возраста.</p> <p>5. Способы поддержек, используемых при проведении занятий по плаванию с детьми 1-го года 1. жизни.</p> <p>6. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей грудного возраста и их учет в процессе обучения плаванию.</p> <p>Особенности методики проведения занятий по плаванию с детьми грудного возраста.</p>		<p>контроль практической работы.</p>
38.	<p><b>Особенности планирования и проведения занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста (в условиях бассейнов и ДОУ)</b></p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <p>1. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и их учет в процессе обучения плаванию.</p> <p>2. Особенности методики проведения занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста.</p> <p>3. Организация обучения плаванию детей в детских ДОУ.</p> <p>4. Влияние занятий плаванием на организм детей дошкольного возраста.</p> <p>5. Обеспечение безопасности на занятиях плаванием с детьми дошкольного возраста.</p>	10	<p>Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.</p>
39.	<p><b>Особенности планирования и проведения занятий плаванием с детьми школьного возраста, СУЗах и ВУЗах</b></p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <p>1. Задачи обучения плаванию в общеобразовательной школе.</p> <p>2. Особенности методики обучения плаванию детей школьного возраста.</p> <p>3. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей школьного возраста и их учет в процессе обучения плаванию.</p> <p>4. Нормы ГТО для школьников, учащихся СУЗов и ВУЗов.</p> <p>5. Цели, задачи и организация курса плавания в СУЗах и ВУЗах.</p>	10	<p>Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.</p>
40.	<p><b>Основы организации и планирования процесса обучения плаванию в условиях ДЮСШ</b></p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <p>1. Цель и задачи занятий плаванием в ДЮСШ.</p> <p>2. Система распределения детей на группы в ДЮСШ.</p>	10	<p>Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.</p>



№ п/п	Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы	Кол-во часов	Вид контроля
41.	<p><b>Общие основы оздоровительного плавания. Особенности планирования и проведения занятий плаванием с лицами среднего и пожилого возраста</b>  <i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Влияние водной среды и регулярных занятий плаванием на организм людей старшего возраста.</li> <li>2. Показания и противопоказания к занятиям плаванием.</li> <li>3. Методические особенности проведения занятий по плаванию с людьми среднего и пожилого возраста.</li> <li>4. Плавание как средство оздоровления, лечения и реабилитации.</li> <li>5. Особенности методики проведения занятий по плаванию с людьми старшего возраста.</li> <li>6. Дозировка и контроль за состоянием здоровья.</li> </ol>	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.
42.	<p><b>Особенности проведения занятий плаванием с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья</b>  <i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавание как средство физической, психологической и социальной реабилитации детей с различными нарушениями в состоянии здоровья.</li> <li>2. Особенности организации занятий по плаванию с детьми-инвалидами.</li> <li>3. Принципы возникновения критических ситуаций и меры для их предотвращения.</li> <li>4. Специфические особенности методики обучения детей с различными видами заболеваний.</li> <li>5. Контактный метод обучения. Способы страховки занимающихся.</li> </ol>	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.
43.	<p><b>Рекреационные занятия плаванием. Организация и проведение водных праздников.</b>  <i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавание как жизненно необходимый навык и гигиеническое средство закаливания организма человека.</li> <li>2. Разработка сюжета водного праздника.</li> <li>3. Требования, которые предъявляются к месту проведения водного праздника.</li> <li>4. Регламент проведения водного праздника.</li> <li>5. Мероприятия по обеспечению безопасности при проведении водного праздника.</li> </ol>	10	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.
<b>Раздел VII. Развитие двигательных качеств у пловцов</b>			
44.	<p><b>Сила и силовая подготовка</b>  <i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы силовой подготовки, их эффективность и особенности использования в тренировочном процессе.</li> <li>2. Реализация силового потенциала спортсменов в условиях водной среды.</li> <li>3. Силовая подготовка пловцов на суше и в воде.</li> <li>4. Сензитивные периоды развития силовых</li> </ol>	12	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической

№ п/п	Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы	Кол-во часов	Вид контроля
	способностей спортсменов. 5.Упражнения, направленные на развитие мышц верхних и нижних конечностей, туловища.		работы.
45.	<b>Скоростные качества и скоростная подготовка</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Методика развития скоростных способностей пловцов 2. Особенности подбора упражнений для стимуляции скоростных способностей в процессе тренировки. 3. Понятие о скоростном барьере и способах его преодоления. 4. Сенситивные периоды развития скоростных способностей в плавании 5.Комплексы упражнений, направленных на развитие различных форм проявления скоростных способностей	12	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.
46.	<b>Выносливость и методика ее совершенствования</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Методика развития общей и специальной выносливости пловцов. 2. Наиболее благоприятные возрастные периоды для развития выносливости. 3. Развитие выносливости пловцов, представителей стран США и Австралии (из опыта зарубежных специалистов) 4. Особенности тренировки пловцов, направленной на повышение энергетического потенциала 5. Особенности тренировки пловцов, направленной на повышение устойчивости к гипоксии 6.Контроль уровня развития выносливости пловцов	12	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.
47.	<b>Гибкость и методика ее совершенствования</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Гибкость и факторы её определяющие 2. Методика развития гибкости пловцов 3. Упражнения, направленные на развитие гибкости Особенности контроля уровня развития гибкости пловцов.	12	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.
48.	<b>Координационные способности и методика их совершенствования</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Координационные способности, методика их развития 2. Особенности использования упражнений для совершенствования специализированных восприятий 3.Контроль уровня развития координационных способностей пловцов	12	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.
<b>Раздел 11X. Построение процесса подготовки пловцов</b>			
49.	<b>Построение процесса многолетнего совершенствования</b> <i>Контрольные вопросы:</i>	12	Устный опрос, контроль

№ п/п	Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы	Кол-во часов	Вид контроля
	1. Спортивная подготовка как система образования (принципы, средства, методы). 2. Возрастные границы зон спортивных достижений в плавании в процессе многолетней подготовки. 3. Динамика становления высшего спортивного мастерства.		самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.
50.	<b>Отбор и ориентация в системе подготовки пловцов</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Что такое отбор и ориентация пловцов и какова его роль в системе многолетней подготовки? 2. Назовите задачи и критерии этапов на первых двух этапах подготовки? 3. Каково непереносимое условие качественного первичного отбора? 4. Что предусматривает предварительный отбор и каковы основные его критерии? 5. В чем заключена специфика медицинского контроля на втором этапе многолетнего отбора пловцов? б. Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки. 6. Показатели для оценки предрасположенности детей к занятиям плаванием.	12	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
51.	<b>Структура тренировочного процесса в макроциклах, периодах и этапах подготовки</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Одно цикловая система подготовки пловцов в течение года. 2. Двух цикловая система подготовки пловцов в течение года. 3. Трех цикловая система подготовки пловцов в течение года. 4. Много цикловая система подготовки пловцов в течение года. 5. Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла.	12	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
52.	<b>Структура мезоциклов и микроциклов.</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Воздействие на организм пловцов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. 2. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин.	12	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
53.	<b>Непосредственная подготовка к соревнованиям.</b> <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Непосредственная подготовка к Играм Олимпиад и чемпионатам мира. 2. Подготовка к главным соревнованиям посредством серии подготовительных соревнований. 3. Особенности подготовки в течение 2-4 недель, предшествующих главным соревнованиям	12	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).

№ п/п	Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы	Кол-во часов	Вид контроля
	4.Предстартовая подготовка.		
ИТОГО:		412	

### **Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов:**

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Обязательным условием допуска к зачету, является получение сертификата о прохождении онлайн-обучения по образовательному курсу «Антидопинг» на сайте Русада, для этого необходимо пройти регистрацию и выбрать в личном кабинете [«Антидопинг курс»](#).

#### **Некоторые общие рекомендации по изучению литературы.**

1) Всю учебную литературу желательно изучать «под конспект». Чтение литературы, не сопровождаемое конспектированием, даже пусть самым кратким – бесполезная работа. Цель написания конспекта по дисциплине – сформировать навыки по поиску, отбору, анализу и формулированию учебного материала. Эти навыки обязательны для любого специалиста с высшим образованием независимо от выбранной специальности, а тем более это важно для юриста, который работает с текстами (правовыми документами).

2) Написание конспекта должно быть творческим – нужно не переписывать текст из источников, но пытаться кратко излагать своими словами содержание ответа, при этом максимально его структурируя и используя символы и условные обозначения. Копирование и заучивание неосмысленного текста трудоемко и по большому счету не имеет большой познавательной и практической ценности.

3) При написании конспекта используется тетрадь, поля в которой обязательны. Страницы нумеруются, каждый новый вопрос начинается с нового листа, для каждого экзаменационного вопроса отводится 1-2 страницы конспекта. На полях размещается вся вспомогательная информация – ссылки, вопросы, условные обозначения и т.д.

4) В идеале должен получиться полный конспект по программе дисциплины, с выделенными определениями, узловыми пунктами, примерами, неясными моментами, проставленными на полях вопросами.

5) При работе над конспектом обязательно выявляются и отмечаются трудные для самостоятельного изучения вопросы, с которыми уместно обратиться к преподавателю при посещении установочных лекций и консультаций, либо в индивидуальном порядке.

6) При чтении учебной и научной литературы всегда следить за точным и полным пониманием значения терминов и содержания понятий, используемых в тексте. Всегда следует уточнять значения по словарям или энциклопедиям, при необходимости записывать.

7) При написании учебного конспекта обязательно указывать все прорабатываемые источники, автор, название, дата и место издания, с указанием использованных страниц.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижений компетенций
<p><u>УК-7:</u> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Т.С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки.</p>	<p>УК-7.1. Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. УК-7.2. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта; - осуществлять планирование спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; УК-7.3. Имеет опыт: - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.</p>
<p><u>ОПК-1:</u> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории</p>	<p>Т.В/02.5 Планирование, учет и анализ результатов спортивной</p>	<p>ОПК-1.1. Знает: - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и</p>

<p>физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки Т.С/02.6          Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p>	<p>занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий);</li> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию;</li> <li>- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания;</li> <li>- правила и организация соревнований в плавании;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в плавании;</li> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;</li> <li>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul> <p>ОПК-1.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</li> <li>- определять цель, задачи, осуществлять подбор</li> </ul>
---	---	--

		<p>средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию, в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания;</li> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию;</li> <li>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li> </ul> <p>ОПК-1.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования занятий по плаванию;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания;</li> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков</li> </ul>
--	--	--

		<p>физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>
<p><u>ОПК 4:</u> Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>Т. А/02.5 Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Т.Ф/01.6 Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.</p>	<p>ОПК -4.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- цель, задачи и содержание курса ИВС;</li> <li>- технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в ИВС;</li> <li>- воспитательные возможности занятий ИВС;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;</li> <li>- специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта</li> </ul> <p>ОПК-4.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию ИВС;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС;</li> <li>- показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно- измерительными</li> </ul>



		<p>приборами на занятиях по ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС;</li> <li>-контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС.</li> </ul> <p>ОПК-4.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС;</li> <li>- владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС;</li> <li>-проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</li> </ul>
<p><u>ОПК-7.</u> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>Т. В/03.5 Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки Т.Ф/01.6 Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной</p>	<p>ОПК-7.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором;</li> <li>- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;</li> <li>- основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;</li> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</li> <li>- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</li> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> </ul>

	команды.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям плаванием, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий плаванием;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств плавания;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по плаванию.</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по плаванию;</li> <li>- особенности занятий плаванием с учащимися различных медицинских групп;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;</li> <li>- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.</li> </ul> <p>ОПК-7.2. Умеет:</p> <p>обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;</li> </ul>
--	----------	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</li> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по плаванию;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по плаванию;</li> <li>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;</li> <li>- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нестандартные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</li> </ul> <p>ОПК-7.3. Имеет опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</li> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом ;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных</li> </ul>
--	--	---

<p><u>ОПК 9:</u> Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>Т. А/03.5 Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки Т.С/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) Т.С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки</p>	<p>мероприятий.</p> <p>ОПК-9.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</li> <li>- методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;</li> <li>- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем;</li> <li>- основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;</li> <li>- методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul> <p>ОПК-9.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;</li> <li>- использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li> <li>- подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования;</li> <li>- оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля;</li> <li>- пользоваться контрольно-измерительными приборами;</li> <li>- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности</li> </ul>
--	--	---

		<p>спортсменов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС;</li> <li>- интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.</li> </ul> <p>ОПК-9.3. Имеет опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения антропометрических измерений;</li> <li>- применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;</li> <li>- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</li> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС;</li> </ul> <p>анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС</p>
<p>ОПК14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>Т.А/03.5 Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки</p>	<p>ОПК-14.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;</li> <li>- систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту;</li> <li>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;</li> <li>- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в</li> </ul>

		<p>ИВС.</p> <p>ОПК-14.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;</li> <li>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- анализировать проведенные занятия по плаванию для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;</li> <li>- анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</li> </ul> <p>ОПК-14.3. Имеет опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств ИВС;</li> <li>- разработки методического обеспечения тренировочного процесса;</li> </ul> <p>планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.</p>
<p><u>ОПК 15:</u> Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.</p>	<p>Т. А/02.5 Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся Судья. F/01.5 Обеспечение выполнения правил вида спорта при подготовке спортивных соревнований Судья. F/02.5 Обеспечение выполнения</p>	<p>ОПК-15.1. - устройство и классификации плавательных бассейнов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устройство спортсооружений для инвалидов;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС;</li> <li>- способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.</li> </ul> <p>ОПК-15.2. Умеет: - разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта и ИВС;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным</li> </ul>

	<p>правил вида спорта во время проведения спортивных соревнований Судья. F/03.5 Организация проведения спортивного соревнования Судья. F/05.5 Организация подготовки отчетности об итогах спортивного соревнования, мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)</p>	<p>нормируемым физическим характеристикам. ОПК-15.3. Имеет опыт: - участия в судействе соревнований по ИВС; - составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; - проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам по ведению на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря.</p>
<p><u>ПК 1:</u> Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>Т.В/02.5 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки Т.С/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p>	<p>ПК-1.1. Знает особенности построения процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта и порядок составления отчетной документации на различных этапах тренировочного процесса ПК-1.2. Имеет опыт проведения контрольных испытаний (тестов) и фиксации полученных результатов для оценки уровня технической и физической подготовленности занимающихся ПК-1.3. Имеет практический опыт разработки проектов многолетних и текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп на различных этапах спортивной подготовки</p>
<p><u>ПК 3:</u> Способен реализовывать индивидуальный</p>	<p>Т. А/02.5 Проведение тренировочных занятий по общей</p>	<p>ПК-3.1. Знает: - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку на различных этапах многолетней</p>

подход в процессе спортивной подготовки.	физической и специальной подготовке занимающихся.	<p>тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам индивидуальной подготовки на различных этапах многолетней тренировки;</li> </ul> <p>ПК-3.2. Демонстрирует умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной физиологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий и методик обучения.</li> </ul> <p>ПК-3.3. Имеет практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации образовательного процесса на основе непосредственного общения с каждым ребенком с учетом его особых образовательных потребностей;</li> <li>- внедрения современных методик индивидуальной подготовки обучающихся на различных этапах многолетней тренировки;</li> <li>- выявления наиболее перспективных спортсменов для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>- контроля за выполнением спортсменами индивидуальных и групповых планов спортивной подготовки.</li> </ul>
--	---	--

## 7.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

**А. Текущая аттестация** проводится в виде:

- а) устного опроса;
- б) тестирования письменного;
- в) контроля самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме);
- д) контроль практической работы;
- е) выполнения практических требований.

**В. Промежуточная аттестация** по данной дисциплине не предусмотрена.

**С. Итоговая аттестация** по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

### Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
Пороговый уровень (удовл.)	<i>Знает</i> – значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание	Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое)



Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
Стандартный уровень (хорошо)	<p>физических качеств, для занятий плаванием;</p> <p><i>Умеет</i> – выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания должного уровня физической подготовленности; использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей</p>	Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе деловой игры
Эталонный уровень (отлично)	<i>Имеет опыт</i> – использования физических упражнений с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Практическая работа, практические контрольные задания, контрольные нормативы
<b>ОПК-1.</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста		
Пороговый уровень (удовл.)	<p><i>Знает:</i> - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий);</li> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию;</li> <li>- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания;</li> <li>- правила и организация соревнований в плавании;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в плавании;</li> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- способы оценки результатов учебно-тренировочного</li> </ul>	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	процесса в ИВС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.	
Стандартный уровень (хорошо)	Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию, в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.
Эталонный уровень (отлично)	Имеет опыт: - планирования занятий по плаванию; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания;	устный опрос, тестирование

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>	<p>письменное, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы, выполнение практических требований.</p>
<p><b>ОПК-4.</b> Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.</p>		
<p>Пороговый уровень (удовл.)</p>	<p>Знает: - историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- цель, задачи и содержание курса ИВС;</li> <li>- технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы техники и тактической подготовки в ИВС;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в ИВС;</li> <li>- воспитательные возможности занятий ИВС;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;</li> <li>- специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта.</li> </ul>	<p>Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).</p>
<p>Стандартный уровень (хорошо)</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию ИВС;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС;</li> <li>- показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений, ставить</li> </ul>	<p>Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.</p>

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	<p>двигательную задачу в ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно- измерительными приборами на занятиях по ИВС;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС;</li> <li>-контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС.</li> </ul>	
<p>Эталонный уровень (отлично)</p>	<p>Имеет опыт: - выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС;</li> <li>-проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</li> </ul>	<p>Устный опрос, тестирование письменное, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы, выполнение практических требований.</p>
<p><b>ОПК-7.</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>		
<p>Пороговый уровень (удовл.)</p>	<p>Знает: - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;</li> <li>- основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;</li> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</li> </ul>	<p>Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).</p>

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</li> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям плаванием, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий плаванием;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств плавания;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по плаванию.</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по плаванию;</li> <li>- особенности занятий плаванием с учащимися различных медицинских групп;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;</li> <li>- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.</li> </ul>	
Стандартный уровень (хорошо)	<p>Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;</li> <li>- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при</li> </ul>	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	<p>использовании спортивного инвентаря;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по плаванию;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по плаванию;</li> <li>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;</li> <li>- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</li> </ul>	
<p>Эталонный уровень (отлично)</p>	<p>Имеет опыт - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом ;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.</li> </ul>	<p>устный опрос, тестирование письменное, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы, выполнение практических требований.</p>
<p><b>ОПК-9.</b> Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>		
<p>Пороговый уровень (удовл.)</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</li> <li>- методы оценки функционального состояния различных</li> </ul>	<p>Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в</p>

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	<p>физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем;</li> <li>- основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;</li> <li>- методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul>	<p>письменной и устной форме).</p>
<p>Стандартный уровень (хорошо)</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;</li> <li>- использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li> <li>- подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования;</li> <li>- оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля;</li> <li>- пользоваться контрольно-измерительными приборами;</li> <li>- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС;</li> <li>- интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.</li> </ul>	<p>Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.</p>
<p>Эталонный уровень (отлично)</p>	<p>Имеет опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения антропометрических измерений;</li> <li>- применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;</li> <li>- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; контроля за состоянием различных</li> </ul>	<p>Устный опрос, тестирование письменное, контроль самостоятельной работы</p>

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	<p>функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС;</li> </ul> <p>анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.</p>	<p>студентов, контроль практической работы, выполнение практических требований.</p>
<b>ОПК-14.</b> Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса		
<p>Пороговый уровень (удовл.)</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;</li> <li>- систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту;</li> <li>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;</li> <li>- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul>	<p>Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.</p>
<p>Стандартный уровень (хорошо)</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;</li> <li>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- анализировать проведенные занятия по плаванию для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;</li> <li>- анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</li> </ul>	<p>Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.</p>



Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
Эталонный уровень (отлично)	<p>Имеет опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств ИВС;</li> <li>- разработки методического обеспечения тренировочного процесса;</li> </ul> <p>планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.</p>	Устный опрос, тестирование письменное, контроль самостоятельной работы студентов, контроль практической работы, выполнение практических требований.
<b>ОПК-15.</b> Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.		
Пороговый уровень (удовл.)	<p>Знает -устройство и классификации плавательных бассейнов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устройство спортсооружений для инвалидов;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС;</li> <li>- способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.</li> </ul>	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.
Стандартный уровень (хорошо)	<p>Умеет: - разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта и ИВС; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.</li> </ul>	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.
Эталонный уровень (отлично)	<p>Имеет опыт: - участия в судействе соревнований по ИВС; -составления плана материально-технического обеспечения физкультурно- оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам по ведению на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря.</li> </ul>	Устный опрос, тестирование письменное, контроль самостоятельной работы студентов, контроль практической

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
		работы, выполнение практических требований.
<b>ПК -1</b> – Способен применять в образовательном процессе педагогически оправданные средства, методы, приемы, формы обучения и воспитания.		
Пороговый уровень (удовл.)	<i>Знает</i> - характеристику методов развития физических качеств, обучения двигательным действиям, организации и воспитания занимающихся; формы построения занятий в физическом воспитании, структуру и содержание урока физической культуры по плаванию, методические особенности физического воспитания различных категорий населения	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
Стандартный уровень (хорошо)	<i>Умеет</i> - объяснить различным слоям населения значение различных средств физического воспитания; осуществлять подбор средств и методов, адекватных возрасту занимающихся	Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе деловой игры
Эталонный уровень (отлично)	<i>Имеет опыт</i> - применения средств, методов, приемов и форм обучения и воспитания на уроках физической культуры, в учебно-тренировочном процессе и физкультурно-оздоровительных занятиях различных слоев населения	Практическая работа, практические контрольные задания.
<b>ПК-3.</b> Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.		
Пороговый уровень (удовл.)	<i>Знает:</i> - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку на различных этапах многолетней тренировки; - содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам индивидуальной подготовки на различных этапах многолетней тренировки;	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
Стандартный уровень (хорошо)	Демонстрирует умение: - проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной физиологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий и методик обучения.	Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе деловой игры
Эталонный уровень (отлично)	Имеет практический опыт: - организации образовательного процесса на основе непосредственного общения с каждым ребенком с учетом его особых образовательных потребностей; - внедрения современных методик индивидуальной подготовки обучающихся на различных этапах многолетней тренировки;	Практическая работа, практические контрольные задания

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявления наиболее перспективных спортсменов для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>- контроля за выполнением спортсменами индивидуальных и групповых планов спортивной подготовки.</li> </ul>	

## 7.2.2 Тестовые задания по дисциплине

### Рекомендации к проведению теста

Тестовые задания по дисциплине «Плавание» рекомендуется проводить не менее 2-3 раз в семестр, в зависимости от содержания модулей.

Итоговый тестовый контроль по усмотрению структурных подразделений может стать основанием для получения итоговой оценки по дисциплине, если это не противоречит основным документам, регламентирующим контроль знаний студентов по предметам цикла.

В процессе тестового контроля рекомендуется исключить элементы обсуждения и контакты студентов между собой и с другими источниками информации, если только это не входит в форму обучения.

### Инструкция по выполнению работы

Тесты включают от 20 до 50 вопросов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как Вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответов. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какой-то вопрос вызывает у Вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые Вы уверены. К пропущенным заданиям Вы сможете вернуться, если у Вас останется время.

К каждому вопросу предложено несколько вариантов ответов. Выберите 1 ответ, который является, по вашему мнению, правильным. В бланке ответов поставьте условный знак в клетке напротив букв, соответствующей правильному ответу.

### Примерные варианты тестовых заданий

#### ВАРИАНТ №1 (ТиМИС - 2 семестр)

- 1. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?**
  1. плотность
  2. теплопроводность
  3. текучесть
  4. теплоемкость
- 2. При какой температуре замерзает пресная вода?**
  1. при 4°C
  2. при -5°C
  3. при -10°C
  4. при 0°C
- 3. Как изменяется плотность человека при дыхании?**
  1. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
  2. при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
  3. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
  4. при вдохе и выдохе плотность не изменяется
- 4. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?**
  1. потому что морская вода теплее речной

2. потому что морская вода менее плотная
3. потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей
4. потому что в морской воде легче дышать
5. **Чему равняется плотность пресной воды?**
  1. примерно 500 кг/м<sup>3</sup>
  2. примерно 700 кг/м<sup>3</sup>
  3. примерно 2000 кг/м<sup>3</sup>
  4. примерно 1000 кг/м<sup>3</sup>
6. **На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?**
  1. на 3
  2. на 2
  3. на 1,5
  4. на 4
7. **Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?**
  1. при движении ноги вниз
  2. при движении ноги вверх
  3. при движении ноги вверх и вниз
  4. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу
8. **Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?**
  1. при движении ноги вниз
  2. при движении ноги вверх
  3. при движении ноги вверх и вниз
  4. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу
9. **Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди?**
  1. 4–10°
  2. 10–12°
  3. 12–16°
  4. 16–20°
10. **На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?**
  1. на 2
  2. на 3
  3. на 4
  4. дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа.
11. **Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?**
  1. если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
  2. если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
  3. если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает

плотность не влияет на плавучесть
12. **Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?**
  1. вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
  2. вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
  3. вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом

вода обладает меньшей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом

**13. Что означает физическое свойство теплопроводность?**

1. накапливать тепло
2. удерживать тепло
3. способность материала или вещества вырабатывать тепло
4. способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой

поток, возникающий вследствие разности температур

**14. Что означает статическое плавание?**

1. отсутствие движения
2. двигательные действия руками и ногами
3. напряжение тела во время движений
4. напряжение мышц рук и ног во время гребков

**15. Что означает динамическое плавание?**

1. плавание с помощью разнообразных двигательных действий
2. неподвижное плавание
3. плавание в команде «Динамо»

фигуры в плавании

**16. К какой группе видов спорта относится плавание?**

1. циклические
2. ациклические
3. смешанные
4. повторно-интервальные

**17. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?**

1. идеальная
2. образцовая
3. правильная
4. рациональная

**18. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?**

1. красота движений
2. соответствие современному эталону (образцу)
3. эффективность решения двигательной задачи
4. правильность исполнения

**19. Что такое темп?**

1. количество движений на дистанции
2. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
3. количество вдохов-выдохов
4. длительность двигательного цикла

**20. Что означает «фаза движения»?**

1. то же, что и ритм
2. то же, что и темп, тождественное понятие
3. часть движения, имеющая свои конкретные особенности
4. целое движение

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

1. температурой воздуха
2. температурой воды
3. температурой воды и воздуха
4. собственными ощущениями тепла и холода

**22. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?**

1. дыхательная и сердечно-сосудистая
2. мышечная и нервная
3. выделительная и мышечная
4. дыхательная и мышечная

**23. Что означает стабильность техники?**

1. сохранение согласованности движений
2. достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности
3. неизменяемый темп
- 4) неизменяемый ритм

**24. В каком возрасте можно заниматься плаванием?**

1. в любом, без всяких ограничений
2. в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
3. в дошкольном и младшем школьном возрасте
4. в школьном возрасте

**25. Что означает принцип прикладной направленности?**

1. прикладывать теоретические знания на практике
2. практическое использование умений и навыков в жизни
3. заниматься спортом
4. теоретические исследования

Правильные ответы к тестам (ключ)

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1	1	14	1
2	4	15	1
3	2	16	1
4	3	17	4
5	4	18	3
6	3	19	2
7	1	20	3
8	2	21	3
9	1	22	1
10	4	23	2
11	1	24	2
12	2	25	2
13	4		

Критерий оценки ответов на вопросы:

- 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
- 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
- 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
- менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

**ВАРИАНТ №2 (3 семестр)**

**1. Плавание как физическое действие – это ....**

- 1) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении
- 2) плавучесть
- 3) вид спорта
- 4) способность держаться на воде

**2. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это ....**

- 1) способы плавания
- 2) принципы плавания
- 3) виды плавания
- 4) методы плавания

**3. Чем характеризуется спортивное плавание?**

- 1) красивой техникой
- 2) временем преодоления дистанции определенным способом
- 3) игрой в воде
- 4) правильным дыханием

**4. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?**

- 1) 25м
- 2) 50м
- 3) 25м и 50м
- 4) 100м

**5. Какой способ плавания не является спортивным?**

- 1) плавание на боку
- 2) кроль на спине
- 3) кроль на груди
- 4) брасс

**6. Что подразумевает прикладное плавание?**

- 1) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности
- 2) совершенствование в спорте
- 3) прикладывание усилий
- 4) занятия спортом

**7. Что означает способ вольный стиль?**

- 1) преодоление дистанции кролем на груди
- 2) преодоление дистанции одним любым способом
- 3) преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции
- 4) преодоление дистанции любым способом, способ можно поменять один раз

**8. Какой способ плавания является самым быстрым?**

- 1) вольный стиль
- 2) кроль на груди
- 3) кроль на спине
- 4) баттерфляй

**9. Почему при плавании вольным стилем спортсмены используют в большинстве своем кроль на груди?**

- 1) потому что это самый удобный способ плавания
- 2) потому что это самый быстрый способ плавания
- 3) потому что по правилам соревнований надо плыть именно им
- 4) потому что по правилам нельзя переворачиваться на спину

**10. Поставьте способы спортивного плавания в зависимости от скорости способа, начиная с самого быстрого.**

- 1) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине
- 2) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
- 3) кроль на груди, брасс, кроль на спине, баттерфляй
- 4) кроль на груди, баттерфляй, кроль на спине, брасс

**11. Способ дельфин – это разновидность способа....**

- 1) баттерфляй
- 2) брасс
- 3) кроля
- 4) вольного стиля

**12. От какого способа произошел способ баттерфляй?**

- 1) вольный стиль
- 2) брасс
- 3) кроль на груди
- 4) кроль на спине

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

- 1) 100м
- 2) 1000м
- 3) 1500м
- 4) 3000м

**14. Каким способом плавают самые длинные дистанции в спортивном плавании?**

- 1) кролем на груди
- 2) кролем на спине
- 3) брассом
- 4) баттерфляем

**15. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?**

- 1) кроль на спине
- 2) брасс
- 3) баттерфляй
- 4) кроль на груди

**16. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?**



- 1) кроль на груди
- 2) кроль на спине
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

**17. Какая дистанция считается самой короткой в спортивном плавании?**

- 1) 25м
- 2) 50м
- 3) 100м
- 4) 200м

**18. Сколько пловцов принимает участие в эстафете спортивного плавания?**

- 1) 2
- 2) 4
- 3) 5
- 4) 6

**19. Что означает комбинированная эстафета?**

- 1) каждый пловец команды поочередно плышет одним из четырех способов в определенной последовательности
- 2) каждый пловец команды поочередно плышет одним из четырех способов в любой последовательности
- 3) каждый пловец команды плышет одним из своих любимых способов
- 4) все плывут одним способом

**20. С какого способа начинается комбинированная эстафета?**

- 1) кроль на спине
- 2) кроль на груди
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

**21. Каким способом заканчивается комбинированная эстафета?**

- 1) брассом
- 2) баттерфляем
- 3) кролем на груди
- 4) кролем на спине

**22. В какой последовательности чередуются способы плавания в комбинированной эстафете?**

- 1) в любой
- 2) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
- 3) кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди
- 4) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди

**23. Поясните зависимость состава команды в эстафетном плавании по половому признаку?**

- 1) в комбинированных эстафетах участвуют только мужчины
- 2) в комбинированных эстафетах участвуют только женщины
- 3) комбинированная эстафета – смешанный вид программ, где в одной эстафете плывут и мужчины, и женщины
- 4) комбинированные эстафеты проводятся отдельно – мужская комбинированная эстафета, женская комбинированная эстафета

**24. Что означает комплексное плавание?**

- 1) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
- 2) преодоление неравных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
- 3) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в любой последовательности (по усмотрению спортсмена)
- 4) комплекс упражнений в бассейне

**25. На сколько отрезков делится дистанция в комплексном плавании?**

- 1) на 2
- 2) на 3
- 3) на 6
- 4) на 4

**26. С какого способа начинается комплексное плавание?**

- 1) кроль на груди
- 2) кроль на спине
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

**27. Каким способом заканчивается комплексное плавание?**

- 1) кроль на груди
- 2) кроль на спине
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

**28. В какой последовательности чередуются способы при комплексном плавании?**

- 1) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
- 2) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди
- 3) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине
- 4) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине

**29. Сколько номеров включает олимпийская программа соревнований по плаванию?**

- 1) 25
- 2) 30
- 3) 32
- 4) 20

**30. Какова длина ванны бассейна, используемого на олимпийских играх?**

- 1) 25м
- 2) 50м
- 3) 25м и 50м
- 4) по усмотрению организаторов олимпийских игр

**31. В каких бассейнах (длина ванны) регистрируются рекорды?**

- 1) только в 25-метровых
- 2) только в 50-метровых
- 3) отдельно в 25-метровых и 50-метровых
- 4) независимо от длины ванны

**32. В какие олимпийские виды спорта плавание входит, как скоростное преодоление мерной дистанции?**

- 1) триатлон, современное пятиборье
- 2) легкоатлетическое десятиборье, триатлон
- 3) водное поло, триатлон, синхронное плавание
- 4) современное пятиборье, марафон

**33. Назовите основные особенности плавания.**

- 1) горизонтальное положение тела, нахождение тела в воде
- 2) нахождение тела в воде, выдохи в воду
- 3) выдохи в воду, нахождение тела в воде, гребки руками и ногами
- 4) нахождение тела в воде, гребки руками

**34. Какой эффект возникает при нахождении тела в воде?**

- 1) эффект гидродинамики
- 2) эффект гидростатики
- 3) эффект гидроневесомости
- 4) кумулятивный эффект

**35. Почему при плавании основная нагрузка выделительной системы ложится на почки?**

- 1) потому что из-за нахождения тела в воде угнетается функция потовых желез
- 2) потому что тело находится в горизонтальном положении
- 3) потому что создается эффект гидроневесомости
- 4) потому что задерживается дыхание

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

- 1) температурой воздуха
- 2) температурой воды
- 3) температурой воды и воздуха
- 4) собственными ощущениями тепла и холода

**37. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?**

- 1) дыхательная и сердечно-сосудистая
- 2) мышечная и нервная
- 3) выделительная и мышечная
- 4) дыхательная и мышечная

**38. Какую задачу решает человек, желающий научиться плавать или научить плавать своего ребенка?**

- 1) оздоровительную
- 2) прикладную
- 3) воспитательную
- 4) спортивную

**39. В каком возрасте и при каких условиях можно заниматься плаванием?**

- 1) в любом, без всяких ограничений
- 2) в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
- 3) в дошкольном и младшем школьном возрасте
- 4) в школьном возрасте

**40. Что означает решение оздоровительной задачи при занятиях плаванием?**

- 1) научиться плавать
- 2) регулярные занятия с соответствующей возрастной интенсивностью
- 3) готовиться к соревнованиям
- 4) готовиться к выполнению норматива, соответствующего возрасту

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

- 1) плотность
- 2) теплопроводность
- 3) текучесть
- 4) теплоемкость

**42. При какой температуре замерзает пресная вода?**

- 1) при 4°C
- 2) при -5°C
- 3) при -10°C
- 4) при 0°C

**43. Как изменяется плотность человека при дыхании?**

- 1) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
- 2) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
- 3) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
- 4) при вдохе и выдохе плотность не изменяется

**44. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?**

- 1) потому что морская вода теплее речной
- 2) потому что морская вода менее плотная
- 3) потому что плотность морской воды больше, чем пресной
- 4) потому что в морской воде легче дышать

**45. Чему равняется плотность пресной воды?**

- 1) примерно  $500 \text{ кг/м}^3$
- 2) примерно  $700 \text{ кг/м}^3$
- 3) примерно  $2000 \text{ кг/м}^3$
- 4) примерно  $1000 \text{ кг/м}^3$

**46. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?**

- 1) если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
- 2) если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
- 3) если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает
- 4) плотность не влияет на плавучесть

**47. Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?**

- 1) вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
- 2) вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
- 3) вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
- 4) вода обладает меньшей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом

**48. Что означает физическое свойство теплопроводность?**

- 1) накапливать тепло
- 2) удерживать тепло
- 3) способность материала или вещества вырабатывать тепло
- 4) способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур

**49. Какая температура воды наиболее благоприятна для занятий в крытом (закрытом) бассейне?**

- 1) 20-22°C
- 2) 24-26°C
- 3) 26-28°C
- 4) 20-30°C

**50. Какая температура воды наиболее благоприятна для занятий в открытом бассейне в зимнее время?**

- 1) 25-27°C
- 2) 29-31°C
- 3) 33-35°C
- 4) 20-25°C

Правильные ответы к тестам (ключ)

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1		17		33	
2		18		34	
3		19		35	
4		20		36	
5		21		37	
6		22		38	
7		23		39	
8		24		40	
9		25		41	
10		26		42	
11		27		43	
12		28		44	
13		29		45	
14		30		46	
15		31		47	
16		32		48	
				49	
				50	

**Критерий оценки ответов на вопросы:**

- 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
- 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
- 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
- менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

**ВАРИАНТ № 3 (4 семестр)**

**1. Какова взаимосвязь температуры воды и тренировочного процесса в бассейне при ее незначительном понижении?**

- 1) незначительное понижение температуры воды не отразится на тренировке
- 2) снижение температуры воды повысит утомляемость спортсменов
- 3) понижение температуры воды позволит менее комфортно производить работу в воде и повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения
- 4) понижение температуры воды позволит более комфортно производить работу в воде, но повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения

**2. Какова взаимосвязь температуры воды и тренировочного процесса в бассейне при ее относительном повышении?**

- 1) незначительное повышение температуры воды не отразится на тренировке
- 2) повышение температуры затруднит физическую работу в связи с затруднениями теплоотдачи, снижение эффекта переохлаждения
- 3) повышение температуры повысит теплоотдачу и повысит эффективность тренировочного процесса
- 4) на работе не отразится, а эффект переохлаждения снизится

**3. Что означает статическое плавание?**

- 1) отсутствие движения
- 2) двигательные действия руками и ногами
- 3) напряжение тела во время движений
- 4) напряжение мышц рук и ног во время гребков

**4. Что означает динамическое плавание?**

- 1) плавание с помощью разнообразных двигательных действий
- 2) неподвижное плавание
- 3) плавание в команде «Динамо»
- 4) фигуры в плавании

**5. В чем суть закона Архимеда?**

- 1) на тело, погруженное в жидкость, действует сила тяжести
- 2) плавучесть тела определяется его плотностью
- 3) на тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, равная весу того количества жидкости, которое вытеснено погруженной частью тела
- 4) на тело в воде не действуют никакие силы, так как оно находится в невесомости

**6. Что такое плавучесть?**

- 1) физическое свойство материала
- 2) физическое свойство воды
- 3) способность двигаться на поверхности воды
- 4) способность тела держаться на поверхности воды

**7. Каково условие плавания тела с позиции действия силы тяжести и архимедовой силы?**

- 1) если архимедова сила больше силы тяжести, то тело плавает
- 2) если архимедова сила меньше силы тяжести, то тело плавает
- 3) тело плавает независимо от действия указанных сил
- 4) если архимедова сила больше силы тяжести не менее, чем в 2 раза, то тело плавает

**8. Что называется углом атаки тела?**

- 1) положение тела по отношению к обтекаемому потоку, измеряется между продольной осью тела и направлением движения
- 2) положение конечностей тела по отношению к уровню воды
- 3) положение туловища к уровню воды
- 4) под каким углом тело входит в воду

**9. При плавании целесообразно изменять угол атаки тела?**

- 1) по возможности его следует увеличивать

- 2) по возможности его следует уменьшать
- 3) не следует изменять
- 4) угол атаки не влияет на скорость и технику плавания

**10. Что означает угол атаки кисти?**

- 1) угол между кистью и поверхностью воды
- 2) угол между плоскостью кисти и продольной осью туловища
- 3) угол между кистью и предплечьем
- 4) угол между плоскостью кисти и направлением потока

**11. Куда направлена сила лобового сопротивления?**

- 1) перпендикулярно встречному обтекающему потоку
- 2) перпендикулярно движению
- 3) параллельно встречному обтекающему потоку
- 4) против движения тела

**12. Куда направлена подъемная сила?**

- 1) перпендикулярно вниз по отношению к направлению потока
- 2) параллельно по отношению к потоку
- 3) перпендикулярно вверх по отношению к направлению потока
- 4) вверх

**13. Куда направлена топящая сила?**

- 1) перпендикулярно вниз по отношению к направлению потока
- 2) перпендикулярно вверх по отношению к направлению потока
- 3) вниз
- 4) параллельно движению
- 5)

**14. С какой скоростью плывут квалифицированные спортсмены?**

- 1) до 1,0 м/с
- 2) 1,5-2,0 м/с
- 3) 2,0-2,5 м/с
- 4) 3,0-4,0 м/с

**15. Перечислите основные компоненты общего гидродинамического сопротивления движению пловца.**

- 1) сопротивление трение, сопротивление формы
- 2) сопротивление трения, сопротивление давления
- 3) сопротивление трения, сопротивление формы, сопротивление давления (волнообразования)
- 4) сопротивление волнообразования, сопротивление формы, сопротивление давления

**16. Каким образом можно наиболее эффективно уменьшить сопротивление трения?**

- 1) удаление волос
- 2) использование спортивного гидрокостюма
- 3) использование спортивного гидрокостюма и удаление волос
- 4) искупаться с мылом

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

- 1) только рост



- 2) рост, объем грудной клетки
- 3) рост, объем грудной клетки, длина рук и ног
- 4) рост, объем грудной клетки, длина рук и ног, площадь (размеры) кистей и стопы

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

- 1) значительно положительно влияет
- 2) незначительно положительно влияет
- 3) не влияет вообще
- 4) незначительно отрицательно влияет

**19. Как влияет количество жира в теле человека на плавучесть?**

- 1) с увеличением количества жировой ткани плавучесть уменьшается
- 2) с увеличением количества жировой ткани плавучесть увеличивается
- 3) с увеличением количества жировой ткани плавучесть не изменяется
- 4) с уменьшением количества жировой ткани плавучесть увеличивается

**20. Кому легче держаться на воде при средних морфологических показателях?**

- 1) мужчинам
- 2) женщинам
- 3) и тем, и другим легко
- 4) и тем, и другим тяжело

**21. Почему у женщин выше плавучесть, чем у мужчин?**

- 1) у женщин объем жировой ткани относительно больше, у мужчин костно-мышечная ткань плотнее
- 2) женщины чаще имеют избыточный вес
- 3) женщины выносливее
- 4) женщины имеют меньшие размеры тела, мужчины в среднем выше и тяжелее

**22. Какие специализации в плавании подразумевают большую плавучесть?**

- 1) спринтеры
- 2) пловцы на средние дистанции
- 3) не имеет значения
- 4) стайеры

**23. Назовите интервал самой низкой температуры воды, при которой в условиях полного покоя может поддерживаться тепловой баланс (критическая температура воды).**

- 1) 24-28°C
- 2) 20-25°C
- 3) 18- 22°C
- 4) от 22°C (для полных) до 32°C (для худых)

**24. Какая температура считается нейтральной по отношению к человеку, находящемуся в воде?**

- 1) 28°C
- 2) 30°C
- 3) 33°C
- 4) 36°C

**25. Какой путь энергообеспечения при плавании 800м и 1500м?**

- 1) преимущественно аэробный
- 2) преимущественно анаэробный гликолитический
- 3) смешанный аэробно-анаэробный
- 4) преимущественно анаэробный алактатный

**26. Какой путь энергообеспечения при плавании 400м?**

- 1) преимущественно аэробный
- 2) преимущественно анаэробный гликолитический
- 3) смешанный аэробно-анаэробный
- 4) преимущественно анаэробный алактатный

**27. Какой путь энергообеспечения при плавании 100ми 200м?**

- 1) преимущественно аэробный
- 2) преимущественно анаэробный гликолитический
- 3) смешанный аэробно-анаэробный
- 4) преимущественно анаэробный алактатный

**28. Какой путь энергообеспечения при плавании 50м?**

- 1) преимущественно аэробный
- 2) преимущественно анаэробный гликолитический
- 3) смешанный аэробно-анаэробный
- 4) преимущественно анаэробный алактатный

**29. Какая из сил возникает только при движении пловца?**

- 1) сила тяжести
- 2) архимедова сила
- 3) подъемная сила
- 4) статическая сила

**30. К какой группе видов спорта относится плавание?**

- 1) циклические
- 2) ациклические
- 3) смешанные
- 4) повторно-интервальные

**31. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в подготовке спортсменов?**

- 1) идеальная
- 2) образцовая
- 3) правильная
- 4) рациональная

**32. Назовите критерий рациональности двигательных действий в плавании?**

- 1) красота движений
- 2) соответствие современному эталону (образцу)
- 3) эффективность решения двигательной задачи
- 4) правильность исполнения

**33. Поясните термин «экономичность техники» в плавании.**

- 1) рациональное использование энергии, времени и пространства при

выполнении приемов и действий в плавании

- 2) рациональное использование темпа плавания
- 3) рациональное использование ритма плавания
- 4) правильные движения

**34. Назовите основной критерий экономичности техники.**

- 1) спортивный результат
- 2) обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена
- 3) скорость плавания
- 4) количество гребков на дистанции

**35. Что называется длиной шага в плавании?**

- 1) расстояние, которое проплывает человек за один цикл движений
- 2) длина дистанции
- 3) расстояние, которое необходимо преодолеть на задержке дыхания
- 4) длина гребка

**36. Что такое темп?**

- 1) количество гребков на дистанции
- 2) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
- 3) количество вдохов-выдохов
- 4) длительность двигательного цикла

**37. Что наиболее важно в повышении скорости плавания: темп или длина шага?**

- 1) оптимальное сочетание темпа и длины шага
- 2) увеличение темпа плавания
- 3) увеличение длины шага
- 4) увеличение длины шага и темпа

**38. Что такое ритм плавания?**

- 1) количество гребков на дистанции
- 2) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
- 3) соотношение частей движения внутри одного цикла
- 4) соотношение темпа и скорости плавания

**39. Что означает «фаза движения»?**

- 1) то же, что и ритм
- 2) то же, что и темп, тождественное понятие
- 3) часть движения, имеющая свои конкретные особенности
- 4) целое движение

**40. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди?**

- 1) 6–8°
- 2) 2–6°
- 3) 12–16°
- 4) 16–20°

**41. Какие разновидности кроля существуют в настоящее время?**

- 1) 2-х, 4-х, 6-ударный кроль
- 2) 4-х и 8-ударный кроль
- 3) 2-х, 4-х, 10 ударный кроль

- 4) 4-х и 6-ударный кроль

**42. Что означает 4-х ударный кроль?**

- 1) на полный цикл движений рук производится 4 удара ногами
- 2) на полный цикл работы ног производится 4 гребка руками
- 3) вдох производится через каждые 4 гребка руками
- 4) вдох производится через каждые 4 удара ногами

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

- 1) на 3
- 2) на 2
- 3) на 1,5
- 4) на 4

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

- 1) при движении ноги вниз
- 2) при движении ноги вверх
- 3) при движении ноги вверх и вниз
- 4) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

**45. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?**

- 1) при движении ноги вниз
- 2) при движении ноги вверх
- 3) при движении ноги вверх и вниз
- 4) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

**46. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на спине?**

- 1) 4–10°
- 2) 10–12°
- 3) 12–16°
- 4) 16–20°

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

- 1) на 2
- 2) на 3
- 3) на 4
- 4) дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа

**48. Какова величина угла атаки тела при плавании брассом?**

- 1) 2–10° или 8–20° - в зависимости от техники
- 2) 10–12°
- 3) 12–16°
- 4) 16–20°

**49. Чем характерны движения рук и ног при плавании брассом?**

- 1) движения рук и ног поочередные
- 2) движения одновременные и симметричные
- 3) движения одновременные, но несимметричные
- 4) движения рук одновременное, ног поочередное

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

- 1) 90°
- 2) 45°
- 3) 40–60°
- 4) 20–40°

**Правильные ответы к тестам (ключ)**

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1		17		33	
2		18		34	
3		19		35	
4		20		36	
5		21		37	
6		22		38	
7		23		39	
8		24		40	
9		25		41	
10		26		42	
11		27		43	
12		28		44	
13		29		45	
14		30		46	
15		31		47	
16		32		48	
				49	
				50	

**Критерий оценки ответов на вопросы:**

- 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
- 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
- 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
- менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

**ВАРИАНТ 4 (5 семестр)**

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

- 1) фаза выхода на поверхность
- 2) фаза полета
- 3) фаза скольжения
- 4) фаза начала плавательных движений

**2. Почему в начале фазы скольжения пловец не делает никаких движений?**

- 1) чтобы не снизить начальную скорость входа в воду
- 2) потому что это запрещено правилами
- 3) чтобы увеличить скорость
- 4) чтобы снизить скорость после входа в воду

**3. В каком способе плавания во время фазы скольжения пловец делает однократное движение руками под водой, вследствие чего происходит так называемое «второе» скольжение?**

- 1) в кроле на груди
- 2) в кроле на спине
- 3) в брассе
- 4) в баттерфляе

**4. При каком способе плавания старт выполняется из воды?**

- 1) при кроле на груди
- 2) при кроле на спине
- 3) при брассе
- 4) при баттерфляе

**5. При каком способе плавания выполнение поворота должно обязательно включать одновременное и симметричное касание двумя руками?**

- 1) при кроле на груди
- 2) при кроле на спине
- 3) при брассе и кроле на спине
- 4) при брассе и баттерфляе

**6. При каком способе плавания выполнение поворота должно включать касание бортика любой частью тела?**

- 1) при кроле на груди и брассе
- 2) при кроле на спине и кроле на груди
- 3) при брассе и кроле на спине
- 4) при брассе и баттерфляе

**7. Чем отличается открытый поворот от закрытого?**

- 1) открытый – без задержки дыхания (голова над водой), закрытый – с задержкой дыхания (голова в воде)
- 2) открытый – без задержки дыхания (голова под водой), закрытый – с задержкой дыхания (голова над водой)
- 3) открытый – открывается рот для вдоха
- 4) в открытом отсутствует фаза вдоха

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

- 1) открытый
- 2) закрытый
- 3) маятник
- 4) сальто

**9. Какой поворот при плавании кролем на спине является наиболее скоростным?**

- 1) открытый
- 2) закрытый
- 3) сальто из положения на спине
- 4) сальто из положения на груди

**10. Какой поворот при плавании кролем на спине является наиболее простым в исполнении, но менее скоростным?**

- 1) открытый
- 2) закрытый
- 3) сальто из положения на спине
- 4) сальто из положения на груди

**11.Какой поворот при плавании кролем на груди является наиболее простым в исполнении, но менее скоростным?**

- 1) открытый
- 2) закрытый
- 3) маятник
- 4) сальто

**12.Что означает стабильность техники?**

- 1) сохранение согласованности движений
- 2) достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности
- 3) неизменяемый темп
- 4) неизменяемый ритм

**13.Каково соотношение длительности вдоха и выдоха при плавании?**

- 1) выдох продолжительнее вдоха
- 2) вдох продолжительнее выдоха
- 3) вдох по продолжительности равняется выдоху
- 4) не имеет значения

**14.Под какую руку необходимо выполнять вдох при плавании кролем на груди и дыхании на каждый плавательный цикл?**

- 1) под левую
- 2) под правую
- 3) чередовать по направлению дистанции
- 4) под любую, зависит от намерений и удобства пловца

**15.Под какую руку необходимо выполнять вдох при плавании кролем на груди и дыхании на 1,5 плавательного цикла?**

- 1) под левую
- 2) под правую
- 3) чередовать
- 4) под любую

**16.К какой фазе относится пронос руки над водой при плавании кролем на груди?**

- 1) к подготовительной (безопорной)
- 2) к опорной
- 3) к рабочей
- 4) к основной

**17.В чем существенная разница между кролем на груди и кролем на спине?**

- 1) положение тела, направление работы рук
- 2) положение тела, направление работы рук и ног, дыхание
- 3) положение тела, дыхание
- 4) положение тела, дыхание, направление работы рук

**18.В чем существенная разница работы ног при плавании кролем на груди и кролем на спине?**

- 1) кроль на груди - опорная фаза – движение вниз, безопорная –вверх, а в кроле на спине, наоборот
- 2) кроль на груди - опорная фаза – движение вверх, безопорная –вниз, а в кроле

на спине, наоборот

- 3) в частоте движений
- 4) в ритме движений

**19.Какое расстояние пловец имеет право проныривать со старта и после поворотов?**

- 1) не более 10м
- 2) не более 15м
- 3) не более 5м
- 4) не более 20м

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

- 1) любой рукой
- 2) любой частью тела
- 3) одновременное и симметричное касание двумя руками
- 4) двумя руками поочередно

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

- 1) принцип прочности
- 2) принцип последовательности
- 3) принцип наглядности
- 4) принцип динамичности нагрузок

**22.Какой принцип, на Ваш взгляд, не существует в обучении плаванию?**

- 1) сознательности
- 2) индивидуальности
- 3) словесности
- 4) наглядности

**23.Какие основные группы методов обучения Вы знаете?**

- 1) словесные, наглядные, практические
- 2) словесные, наглядные
- 3) наглядные, практические
- 4) эмпирические, словесные

**24.Что означает принцип прикладной направленности?**

- 1) прикладывать теоретические знания на практике
- 2) практическое использование умений и навыков в жизни
- 3) заниматься спортом
- 4) теоретические исследования

**25.К какой группе методов относятся команды тренера?**

- 1) к наглядным
- 2) к практическим
- 3) к словесным
- 4) к статическим

**26.К какой группе методов относится жестикуляция тренера?**

- 1) к наглядным
- 2) к практическим
- 3) к словесным



- 4) к статическим

**27. В чем суть равномерного метода тренировки?**

- 1) преодоление дистанции в определенном режиме (с заданной интенсивностью) без колебаний во времени
- 2) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с небольшими паузами для отдыха
- 3) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с большими паузами для отдыха
- 4) равномерное плавание с небольшими ускорениями

**28. В чем основная идея переменного метода тренировки?**

- 1) преодоление дистанции в определенном режиме (с заданной интенсивностью) без колебаний во времени
- 2) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с небольшими паузами для отдыха
- 3) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с большими паузами для отдыха
- 4) равномерное плавание без остановок с ускорениями по ходу дистанции

**29. В чем заключается основной смысл повторного метода тренировки?**

- 1) преодоление строго регламентированных отрезков (дистанций) с одинаковой интенсивностью и с относительно достаточным отдыхом между ними
- 2) равномерное преодоление дистанции
- 3) равномерное преодоление дистанции с периодически равными ускорениями по ходу
- 4) проплывание отрезков разной длины с одинаковой интенсивностью

**30. В чем основной смысл интервального метода тренировки?**

- 1) в повторном проплывании рабочих отрезков
- 2) в моделировании продолжительности отдыха между рабочими отрезками (каждый последующий выполняется на фоне усталости)
- 3) отдых между отрезками до полного восстановления
- 4) в использовании рабочих интервалов интенсивности

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

- 1) метод целостно-конструктивного упражнения
- 2) метод расчленено-конструктивного упражнения
- 3) метод игрового упражнения
- 4) метод интервального упражнения

**32. С какого наиболее важного элемента начинается обучение плаванию?**

- 1) с движений ногами
- 2) с движений руками
- 3) с дыхания
- 4) с движений ногами и руками

**33. В какой последовательности наиболее эффективно обучать детей плаванию и осваивать спортивные способы плавания?**

- 1) ноги, руки, дыхание

- 2) дыхание, ноги, согласование ног с дыханием, руки и согласование всех элементов вместе
- 3) дыхание, руки, ноги
- 4) дыхание, руки, согласование рук с дыханием, ноги, согласование всех элементов

**34. Что является основным средством в обучении плаванию?**

- 1) упражнение
- 2) тренер
- 3) очки и маска
- 4) плавательная доска и поплавки

**35. К какому виду упражнений относятся упражнения на суше, повторяющие плавательные движения?**

- 1) общеразвивающие
- 2) специальные
- 3) имитационные
- 4) игровые

**36. Какие плавательные отрезки считаются короткими?**

- 1) до 100м
- 2) до 50м
- 3) до 200м
- 4) до 300м

**37. Какие плавательные отрезки считаются длинными?**

- 1) более 100м
- 2) более 200м
- 3) более 300м
- 4) более 400м

**38. Какой возраст считается наиболее благоприятным в обучении плаванию?**

- 1) 1-3 года
- 2) 3-6 лет
- 3) 6-8 лет
- 4) 10-12 лет

**39. Почему в возрасте 3-5 лет возникают определенные сложности в обучении плаванию?**

- 1) недостаточно силы у детей
- 2) в данном возрасте невысокая плавучесть тела
- 3) недостаточно теоретических знаний у детей
- 4) сложность в получении обратной связи при работе с детьми

**40. Какие упражнения позволяют устранить чувство страха при обучении старту с тумбочки?**

- 1) спады в воду с бортика, спады с тумбочки, прыжки ногами и т.д.
- 2) упражнения теоретического характера
- 3) скольжения, отталкивания от бортика и т.д.
- 4) выпрыгивания из воды, игры в воде

**41. В какой последовательности идет обучение плаванию детей грудного возраста?**

- 1) в той же, что и всех остальных
- 2) в той же, что и детей школьного возраста
- 3) обучать не надо – ребенок и так умеет плавать, необходимо лишь поддерживать этот навык регулярными занятиями с поддержками и погружениями
- 4) начинать обучение с работы ног

**42. Какие упражнения направлены на развитие способности задерживать дыхание при работе с детьми грудного возраста?**

- 1) пускание пузырей
- 2) данный навык присутствует у ребенка с самого рождения
- 3) игра в водолаза
- 4) побрызгивания и поливания

**43. В каком возрасте наиболее эффективно использовать игровой метод в обучении плаванию?**

- 1) в среднем школьном возрасте
- 2) в младшем и среднем школьном возрасте
- 3) в дошкольном и младшем школьном возрасте
- 4) в старшем школьном возрасте

**44. Какова оптимальная продолжительность занятия по плаванию?**

- 1) 30 минут
- 2) 45 минут
- 3) 1 час
- 4) 1, 5 часа

**45. Какая основная форма работы по плаванию с детьми?**

- 1) лекция
- 2) семинар
- 3) тренировка
- 4) урок

**46. Из каких частей состоит урок по плаванию?**

- 1) вводная часть, основная, заключительная
- 2) разминка, заминка
- 3) вводная часть, тренировка, разминка, основная часть
- 4) не делится на части

**47. По какой стороне плавательной дорожки следует плыть?**

- 1) по левой
- 2) по правой
- 3) без разницы
- 4) по какой скажет тренер (инструктор)

**48. Сколько длится подготовительная часть урока по плаванию?**

- 1) 10-15 минут
- 2) 15-20 минут
- 3) 20-25 минут
- 4) 5-10 минут

**49. Сколько длится основная часть урока по плаванию?**

- 1) 10-15 минут

- 2) 15-20 минут
- 3) 20-25 минут
- 4) 25-30 минут

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

- 1) до 1м
- 2) до 1,5м
- 3) до 2м
- 4) до 2, 5м

Правильные ответы к тестам (ключ)

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1		17		33	
2		18		34	
3		19		35	
4		20		36	
5		21		37	
6		22		38	
7		23		39	
8		24		40	
9		25		41	
10		26		42	
11		27		43	
12		28		44	
13		29		45	
14		30		46	
15		31		47	
16		32		48	
				49	
				50	

**Критерий оценки ответов на вопросы:**

- 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
- 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
- 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
- менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

**ВАРИАНТ № 5 (ТиМИС - 6 семестр)**

**1. Спортивная тренировка – это:**

- а) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его двигательных способностей;
- в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта.

**2. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:**

- а) 7 – 11 лет;
- б) 14 – 16 лет;
- в) 17 – 18 лет;
- г) 19 – 21 год.

**3. Для развития активной гибкости сенситивным периодом является возраст:**

- а) 5 – 7 лет;
- б) 8 – 9 лет;
- в) 10 – 14 лет;
- г) 15 – 17 лет.

**4. Для развития пассивной гибкости сенситивным периодом считается возраст:**

- а) 5 – 6 лет;
- б) 7 – 8 лет;
- в) 9 – 10 лет;
- г) 11 – 15 лет.

**5. Наиболее благоприятным периодом для развития двигательных координационных способностей считается возраст:**

- а) 5 – 6 лет;
- б) 7 – 9 лет;
- в) 11 – 12 лет;
- г) 13 – 14 лет.

**6. Что понимается под термином “ спортивная форма “?**

- а) высокие спортивные показатели;
- б) состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению максимального результата;
- в) высокие возможности организма в транспорте кислорода к работающим мышцам?

**7. Физическими упражнениями называются:**

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

**9. Специфические средства спортивной тренировки пловца - это:**

- а) идеомоторные, психорегулирующие, абстрагированные, тактические;
- б) общеразвивающие, материально-технические, восстановительные;
- в) соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

**10. Внешняя сторона нагрузки в плавании характеризуется:**

- а) суммарным объемом и интенсивностью;
- б) темпом движений, скоростью выполнения;
- в) временем выполнения упражнений;
- г) координационной сложностью упражнений.

**11. Внутренняя сторона нагрузки в плавании характеризуется:**

- а) характером и продолжительности протекания периода восстановления;
- б) функциональными сдвигами в системах организма во время и по окончании упражнения;
- в) характером взаимодействия двигательной и вегетативной функций организма.

**12. Техническая подготовка – педагогический процесс, направленный на:**

- а) повышение способности выполнять спортивные действия с определенной степенью эффективности;
- б) повышение общего числа технических приемов, которые должен уметь выполнять спортсмен;
- в) обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

**13. Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на:**

- а) рост спортивных достижений, который всегда требует нового уровня развития двигательных способностей спортсмена;
- б) укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных способностей – силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости;
- в) применение упражнений для укрепления мышечной и функциональной систем организма спортсмена.

**14. Психологическая подготовка психолого-педагогический процесс, направленный на:**

- а) психолого-педагогическое воздействие, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них;
- б) обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимально волевые и физические усилия;
- в) формирование у спортсменов психологической готовности к участию в соревнованиях.

**15. Физические качества – это:**

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой спортом, выраженных в конкретных результатах.

**16. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:**

- а) метод круговой тренировки;
- б) метод динамических усилий;
- в) метод повторного выполнения упражнения;
- г) игровой метод.

**17. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**

- а) тестами (контрольными упражнениями);
- б) индивидуальными спортивными результатами;
- в) нормативами Единой всероссийской спортивной классификации.

**18. Выберите основную причину возникновения так называемого «скоростного барьера» при развитии быстроты движений занимающихся:**

- а) возраст занимающегося;
- б) образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями;
- в) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;
- г) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

**19. Сила – это:**

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

**20. Под двигательно-координационными способностями следует понимать;**

- а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- в) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи особенно сложные и возникающие неожиданно;
- г) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

**КЛЮЧ К ТЕСТУ:**

1 – в; 2 – а; 3 – в; 4 – в; 5 – г; 6 – б; 7 – а; 8 – в; 9 – в; 10 – а; 11 – б;  
12 – в; 13 – б; 14 – а; 15 – а; 16 – в; 17 – а; 18 – б; 19 – в; 20 – в.

**ВАРИАНТ 6 (7 семестр)**

**1. Плавание как физическое действие – это ....**

- 1) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении
- 2) плавучесть
- 3) вид спорта
- 4) способность держаться на воде

**2. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это ....**

- 1) способы плавания
- 2) принципы плавания
- 3) виды плавания
- 4) методы плавания

**3. Чем характеризуется спортивное плавание?**

- 1) красивой техникой
- 2) временем преодоления дистанции определенным способом
- 3) игрой в воде
- 4) правильным дыханием

**4. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?**

- 1) 25м
- 2) 50м
- 3) 25м и 50м
- 4) 100м

**5. Какой способ плавания не является спортивным?**

- 1) плавание на боку
- 2) кроль на спине
- 3) кроль на груди
- 4) брасс

**К модулю 2:**

**6. Что такое темп?**

- 1) количество гребков на дистанции
- 2) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
- 3) количество вдохов-выдохов
- 4) длительность двигательного цикла

**7. Что наиболее важно в повышении скорости плавания: темп или длина шага?**

- 1) оптимальное сочетание темпа и длины шага
- 2) увеличение темпа плавания
- 3) увеличение длины шага
- 4) увеличение длины шага и темпа

**8. Что такое ритм плавания?**

- 1) количество гребков на дистанции
- 2) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
- 3) соотношение частей движения внутри одного цикла
- 4) соотношение темпа и скорости плавания

**9. Что означает «фаза движения»?**



- 1) то же, что и ритм
- 2) то же, что и темп, тождественное понятие
- 3) часть движения, имеющая свои конкретные особенности
- 4) целое движение

**10. Перечислите виды прикладного плавания.**

- 1) спасение утопающих
- 2) умение держаться на воде, переправы
- 3) умение держаться на воде, переправы, спасение утопающих, ныряния
- 4) плавание на скорость, ныряния

**11. Какие способы относятся к прикладному виду плавания?**

- 1) только все спортивные способы
- 2) брасс на спине, плавание на боку
- 3) все спортивные способы, брасс на спине, плавание на боку и различные комбинированные
- 4) плавание на боку, брасс, брасс на спине

**12. Какова величина угла атаки тела при плавании на боку?**

- 1) 6–8°
- 2) 8–10°
- 3) 10–12°
- 4) 0–6°

**13. Какова величина угла атаки тела при плавании брассом на спине?**

- 1) 6–8°
- 2) 6–15°
- 3) 10–20°
- 4) 0–6°

**14. Чем отличается ныряние в длину от ныряния в глубину?**

- 1) направлением плоскости перемещения под водой (вертикальная или горизонтальная)
- 2) длиной проныривания
- 3) длительностью задержки дыхания
- 4) направлением движения

**15. Что такое гипервентиляция легких?**

- 1) прием, облегчающий дыхание
- 2) прием, облегчающий задержку дыхания
- 3) прием, облегчающий плавание
- 4) способ задержки дыхания

**16. Какой принцип, на Ваш взгляд, не существует в обучении плаванию?**

- 1) сознательности

- 2) индивидуальности
- 3) словесности
- 4) наглядности

**17. Какие основные группы методов обучения Вы знаете?**

- 1) словесные, наглядные, практические
- 2) словесные, наглядные
- 3) наглядные, практические
- 4) эмпирические, словесные

**18. Что означает принцип прикладной направленности?**

- 1) прикладывать теоретические знания на практике
- 2) практическое использование умений и навыков в жизни
- 3) заниматься спортом
- 4) теоретические исследования

**19. К какой группе методов относятся команды тренера?**

- 1) к наглядным
- 2) к практическим
- 3) к словесным
- 4) к статическим

**20. К какой группе методов относится жестикация тренера?**

- 1) к наглядным
- 2) к практическим
- 3) к словесным
- 4) к статическим

**21. Почему американские и австралийские пловцы наиболее сильны в спортивном плавании?**

- 1) потому что у них наиболее доступно само плавание и процесс обучения и совершенствования охватывает практически все образовательные учреждения
- 2) более совершенная система спортивного отбора
- 3) профессиональный спорт хорошо развит
- 4) они больше предрасположены к данному виду спорта

**22. Входит ли плавание в программу обучения в школьном физическом воспитании?**

- 1) входит, но на практике применяется частично
- 2) не входит
- 3) входит и применяется во всех школах
- 4) не входит, но применяется в школах, где есть бассейн

**23. Объяснение тренера по плаванию на бортике бассейна должно быть...**

- 1) обширным и понятным

- 2) кратким, образным и легко понимаемым
- 3) двусмысленным
- 4) научно-обоснованным со ссылками на авторов

**24. С помощью кого наиболее эффективно можно научиться плавать?**

- 1) с помощью тренера (инструктора) по плаванию
- 2) с помощью друзей
- 3) с помощью родителей
- 4) самостоятельно

**25. В чем сущность равномерного метода тренировки?**

- 1) преодоление дистанции в определенном режиме (с заданной интенсивностью) без колебаний во времени
- 2) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с небольшими паузами для отдыха
- 3) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с большими паузами для отдыха
- 4) равномерное плавание с небольшими ускорениями

**26. В чем основная идея переменного метода тренировки?**

- 1) преодоление дистанции в определенном режиме (с заданной интенсивностью) без колебаний во времени
- 2) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с небольшими паузами для отдыха
- 3) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с большими паузами для отдыха
- 4) равномерное плавание без остановок с ускорениями по ходу дистанции

**27. В чем заключается основной смысл повторного метода тренировки?**

- 1) преодоление строго регламентированных отрезков (дистанций) с одинаковой интенсивностью и с относительно достаточным отдыхом между ними
- 2) равномерное преодоление дистанции
- 3) равномерное преодоление дистанции с периодически равными ускорениями по ходу
- 4) проплывание отрезков разной длины с одинаковой интенсивностью

**28. В чем основной смысл интервального метода тренировки?**

- 1) в повторном проплывании рабочих отрезков
- 2) в моделировании продолжительности отдыха между рабочими отрезками (каждый последующий выполняется на фоне усталости)
- 3) отдых между отрезками до полного восстановления
- 4) в использовании рабочих интервалов интенсивности

**29. В какой последовательности чередуются способы при комплексном плавании?**

- 1) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
- 2) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди
- 3) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине
- 4) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине

**30. Сколько номеров включает олимпийская программа соревнований по плаванию?**

- 1) 25
- 2) 30
- 3) 32
- 4) 20

**31. Какова длина ванны бассейна, используемого на олимпийских играх?**

- 1) 25м
- 2) 50м
- 3) 25м и 50м
- 4) по усмотрению организаторов олимпийских игр

**32. В каких бассейнах (длина ванны) регистрируются рекорды?**

- 1) только в 25-метровых
- 2) только в 50-метровых
- 3) отдельно в 25-метровых и 50-метровых
- 4) независимо от длины ванны

#### КЛЮЧ К ТЕСТУ

1 – в; 2 – а; 3 – в; 4 – в; 5 – г; 6 – б; 7 – а; 8 – в; 9 – в; 10 – а; 11 – б;  
12 – в; 13 – б; 14 – а; 15 – а; 16 – в; 17 – а; 18 – б; 19 – в; 20 – в; 21 – ....

#### ВАРИАНТ 6 (8 семестр)

**1. Назовите основной документ, регламентирующий организацию соревнований по плаванию.**

- 1) правила соревнований
- 2) разрядные нормы
- 3) положение о соревнованиях
- 4) программа соревнований

**2. По какому критерию комплектуются группы детей, занимающиеся плаванием?**

- 1) по возрасту
- 2) по полу
- 3) по полу и плавательной подготовке
- 4) по возрасту, плавательной подготовке

**3. В чем преимущество группового метода обучения плаванию перед индивидуальным?**

- 1) присутствует конкуренция и наглядность
- 2) вместе интереснее
- 3) дети подсказывают друг другу
- 4) группу легче обучать

**4. В чем преимущество индивидуального метода обучения плаванию перед групповым?**

- 1) больше времени на непосредственный контакт с педагогом

- 2) никто не мешает
- 3) отсутствует конкуренция
- 4) не отвлекается на «плохую» технику

**5. Какое специфическое чувство присуще спортсменам, которые достаточно легко осваивают технику плавания и показывают скорости в первую очередь не за счет физических данных?**

- 1) чувство темпа
- 2) чувство воды
- 3) чувство коллектива
- 4) чувство конкуренции

**6. Почему американские и австралийские пловцы наиболее сильны в спортивном плавании?**

- 1) потому что у них наиболее доступно само плавание и процесс обучения и совершенствования охватывает практически все образовательные учреждения
- 2) более совершенная система спортивного отбора
- 3) профессиональный спорт хорошо развит
- 4) они больше предрасположены к данному виду спорта

**7. Входит ли плавание в программу обучения в школьном физическом воспитании?**

- 1) входит, но на практике применяется частично
- 2) не входит
- 3) входит и применяется во всех школах
- 4) не входит, но применяется в школах, где есть бассейн

**8. Объяснение тренера по плаванию на бортике бассейна должно быть...**

- 1) обширным и понятным
- 2) кратким, образным и легко понимаемым
- 3) двусмысленным
- 4) научно-обоснованным со ссылками на авторов

**9. С помощью кого наиболее эффективно можно научиться плавать?**

- 1) с помощью тренера (инструктора) по плаванию
- 2) с помощью друзей
- 3) с помощью родителей
- 4) самостоятельно

**10. Имеет ли значение способность пловца делать выдох в воду?**

- 1) не имеет значения, так как это не сказывается на скорости плавания
- 2) имеет небольшое значение при ныряниях
- 3) имеет существенное значение, так как это основа обучения в плавании
- 4) не имеет, так как это временное явление в технике плавания

**11. Перечислите виды прикладного плавания.**

- 1) спасение утопающих
- 2) умение держаться на воде, переправы
- 3) умение держаться на воде, переправы, спасение утопающих, ныряния
- 4) плавание на скорость, ныряния

**12. Какие способы относятся к прикладному виду плавания?**

- 1) только все спортивные способы

- 2) брасс на спине, плавание на боку
- 3) все спортивные способы, брасс на спине, плавание на боку и различные комбинированные
- 4) плавание на боку, брасс, брасс на спине

**13. Какова величина угла атаки тела при плавании на боку?**

- 1) 6–8°
- 2) 8–10°
- 3) 10–12°
- 4) 0–6°

**14. Какова величина угла атаки тела при плавании брассом на спине?**

- 1) 6–8°
- 2) 6–15°
- 3) 10–20°
- 4) 0–6°

**15. Чем отличается ныряние в длину от ныряния в глубину?**

- 1) направлением плоскости перемещения под водой (вертикальная или горизонтальная)
- 2) длиной проныривания
- 3) длительностью задержки дыхания
- 4) направлением движения

**16. Что такое гипервентиляция легких перед нырянием?**

- 1) прием, облегчающий дыхание
- 2) прием, облегчающий задержку дыхания
- 3) прием, облегчающий плавание
- 4) способ задержки дыхания

**17. Какие действия необходимо произвести пловцу с целью гипервентиляции легких перед погружением (нырянием)?**

- 1) глубокий вдох
- 2) глубокий выдох
- 3) легкий вдох и полный выдох
- 4) несколько глубоких вдохов и полных спокойных выдохов

**18. Для чего необходимы шары Суслова?**

- 1) для проведения праздников на воде
- 2) для ограничения дальности заплывов купающихся
- 3) для оказания помощи на воде
- 4) для подвижных игр

**19. В каком месте производится вход в воду для спасения утопающего?**

- 1) в любом
- 2) где безопасно войти в воду
- 3) где наиболее быстро добраться до пострадавшего
- 4) в том месте, где наиболее быстро, удобно и безопасно добраться до пострадавшего

**20. С какой стороны желательно подплывать к тонущему?**

- 1) со стороны спины

- 2) не имеет значения
- 3) с правого бока
- 4) лицом к лицу

**21. Как производится освобождение от возможных захватов потерпевшего?**

- 1) с помощью погружения
- 2) с помощью болевых приемов
- 3) с помощью погружения или болевых приемов
- 4) надо терпеть и не освобождаться

**22. Каким способом плышет спасатель, транспортируя потерпевшего к берегу?**

- 1) способом баттерфляй, кролем на груди или брассом
- 2) на боку, брассом или брассом на спине
- 3) кролем на груди, брассом
- 4) кролем на спине, кролем на груди, брассом

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

- 1) способ Сильвестра-Броша
- 2) способ Шеффера
- 3) способ Каллистова
- 4) способ Генчи

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

- 1) способ Сильвестра-Броша
- 2) способ Шеффера
- 3) способ Каллистова
- 4) способ Генчи

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

- 1) способ Сильвестра-Броша
- 2) способ Шеффера
- 3) способ Каллистова
- 4) способ Генчи

**26. В каком положении находится тело пострадавшего при применении искусственного дыхания способом Сильвестра-Броша?**

- 1) на животе
- 2) на спине
- 3) на левом боку
- 4) на правом боку

**27. В каком положении находится тело пострадавшего при применении искусственного дыхания способом Шеффера?**

- 1) на животе
- 2) на спине
- 3) на левом боку
- 4) на правом боку

**28. В каком положении находится тело пострадавшего при применении**

**искусственного дыхания способом Калистова?**

- 1) на животе
- 2) на спине
- 3) на левом боку
- 4) на правом боку

**29. С какой частотой (в минуту) выполняется искусственное дыхание «рот в рот»?**

- 1) не более 10-12
- 2) не более 8
- 3) не более 14-16
- 4) не более 20

**30. Что происходит с дыханием человека под водой при нырянии?**

- 1) делается обычный вдох
- 2) делается продолжительный выдох
- 3) делается резкий выдох
- 4) задерживается дыхание – ни вдох, ни выдох не производятся

**31. Какие физические качества Вы знаете?**

- 1) сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота
- 2) сила, выносливость, ловкость, гибкость, скорость
- 3) скорость, выносливость, сила, надежность, гибкость
- 4) выносливость, сила воли, гибкость, быстрота, ловкость

**32. Какое физическое качество в плавании является ведущим?**

- 1) ловкость
- 2) быстрота
- 3) сила
- 4) выносливость

**33. Чем отличается аэробная работа пловца от анаэробной?**

- 1) в одном случае энергообеспечение физической работы идет с участием кислорода, в другом - без участия кислорода
- 2) автоматизацией движений пловца
- 3) различным темпом и ритмом
- 4) количеством мышечных групп, участвующих в работе

**34. Каков приблизительный пороговый пульс аэробно-анаэробной работы?**

- 1) 100 уд/мин
- 2) 150 уд/мин
- 3) 170 уд/мин
- 4) 200 уд/мин

**35. На каком этапе многолетней спортивной подготовки пловцов (из предложенных) в наибольшей степени не рекомендуется применять метод интервальной тренировки?**

- 1) начальный этап
- 2) этап спортивной специализации
- 3) этап спортивного совершенствования
- 4) этап высшего спортивного мастерства

**36. В каком бассейне стандартных размеров пловец преодолевает одну и ту же**



**дистанцию быстрее?**

- 1) в бассейне 50м
- 2) в бассейне 25м
- 3) нет существенной разницы
- 4) в бассейне 30м

**37. На каких тренировочных отрезках в плавании происходит развитие преимущественно аэробной выносливости?**

- 1) на коротких
- 2) на длинных
- 3) на средних
- 4) на спринтерских

**38. 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?**

- 1) за счет глубины бассейна
- 2) за счет ширины бассейна
- 3) за счет большего количества поворотов
- 4) за счет психологического настроя

**39. На каких тренировочных отрезках в плавании происходит развитие преимущественно анаэробной выносливости?**

- 1) на длинных
- 2) на сверхдлинных
- 3) на марафонских
- 4) на коротких и средних

**40. Какие существуют принципиально различные варианты энергообеспечения физической работы анаэробной направленности?**

- 1) анаэробный гликолитический и анаэробный алактатный
- 2) анаэробный гликолитический и анаэробный лактатный
- 3) аэробно-анаэробный и анаэробный
- 4) аэробно-анаэробный и анаэробный гликолитический

**41. При каком режиме работы интенсивно образуется лактат и «забиваются мышцы»?**

- 1) при аэробном
- 2) при анаэробном гликолитическом
- 3) при анаэробном алактатном
- 4) при всех

**42. При каком пульсе (частоте сердечных сокращений) наиболее интенсивно начинает образовываться лактат?**

- 1) менее 130 уд/мин
- 2) 150-160 уд/мин
- 3) 170 уд/мин и более
- 4) 170 уд/мин и менее

**43. По какому основному критерию проводится отбор в сборную команду страны по плаванию?**

- 1) результат в специализации
- 2) результат общей физической подготовки

- 3) антропометрические данные
- 4) техника и тактика

**44. По какому наиболее значимому критерию определяют перспективность пловца на начальном этапе спортивной подготовки?**

- 1) результат в плавании
- 2) результаты общей физической подготовленности
- 3) предрасположенность к плавательной локомоции
- 4) антропометрические данные

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

- 1) начальный этап
- 2) этап спортивного долголетия
- 3) этап спортивной специализации
- 4) этап высшего спортивного мастерства

**46. Какие тренировочные отрезки создают максимально возможный анаэробный алактатный эффект?**

- 1) 15-25м
- 2) 100-150м
- 3) 200-300м
- 4) 400-800м

**47. Что означает гипоксическая тренировка?**

- 1) ухудшение самочувствия
- 2) ухудшение снабжения кислородом работающих тканей
- 3) регулирование веса тела
- 4) снижение мощности нагрузки

**48. На какое (какие) физическое качество преимущественно ориентировано применение специальных лопаток в тренировке пловцов?**

- 1) на силу и выносливость
- 2) на выносливость и гибкость
- 3) на гибкость
- 4) на ловкость

**49. Какой тип мышечных волокон преимущественно наблюдается у пловцов?**

- 1) быстрые
- 2) медленные
- 3) очень быстрые
- 4) средние

**50. Сколько времени длится олимпийский макроцикл в подготовке спортсменов-пловцов?**

- 1) 1 год
- 2) 2 года
- 3) 3 года
- 4) 4 года

Правильные ответы к тестам (ключ)

№ вопроса	Правильный	№ вопроса	Правильный	№ вопроса	Правильный
-----------	------------	-----------	------------	-----------	------------

	ОТВЕТ		ОТВЕТ		ОТВЕТ
1		17		33	
2		18		34	
3		19		35	
4		20		36	
5		21		37	
6		22		38	
7		23		39	
8		24		40	
9		25		41	
10		26		42	
11		27		43	
12		28		44	
13		29		45	
14		30		46	
15		31		47	
16		32		48	
				49	
				50	

#### **Критерий оценки ответов на вопросы:**

- 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
- 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
- 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
- менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

#### **7.2.3 Перечень вопросов для аттестации**

##### **Вопросы к дифференцированному зачету**

1. Место плавания в отечественной системе физического воспитания.
2. Содержание и структура предмета «Теория и методика плавания».
3. Структура профессионально-педагогической деятельности тренера.
4. Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов. Создание международной спортивной организации пловцов.
5. Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.
6. Развитие спортивных способов плавания.
7. Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие рациональность техники плавания.
8. Физические свойства воды и их учет в практической деятельности тренера.
9. Терминология, применяемая в спортивном плавании.
10. Основные закономерности гидростатики и их учет в практической деятельности тренера.
11. Динамическое плавание. Кинематические и динамические характеристики движений пловца.
12. Основные понятия гидростатики.
13. Общие закономерности техники спортивных способов плавания.
14. Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца и его составляющие.
15. Виды сопротивления и их характеристика.
16. Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
17. Определение в практических условиях характеристик техники плавания спортивными способами.
18. Требования, предъявляемые к рациональному гребку руками.
19. Анализ техники движений руками при плавании кролем на спине.

20. Анализ техники движений руками при плавании кролем на груди.
21. Анализ техники движений руками при плавании способом брасс.
22. Анализ техники движений руками способом баттерфляй.
23. Анализ техники движений ногами способом кроль на груди.
24. Анализ техники движений ногами при плавании кролем на спине.
25. Анализ техники движений ногами при плавании способом брасс.
26. Анализ техники движений ногами при плавании баттерфляем.
27. Анализ техники согласований движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди. Педагогическая модель.
28. Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине. Педагогическая модель.
29. Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом брасс. Варианты согласования. Педагогическая модель.
30. Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй. Педагогическая модель.
31. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на груди и способы их устранения.
32. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на спине и способы их устранения.
33. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом брасс и способы их устранения.
34. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом дельфин и способы их устранения.
35. Анализ техники выполнения старта из воды.
36. Анализ техники выполнения старта с тумбочки. Разновидности стартового прыжка.
37. Анализ техники выполнения поворотов. Разновидности поворотов.
38. Прикладное плавание. Виды прикладного плавания.
39. Спасение тонущих (приемы транспортировки, освобождение от захватов). Организация спасательной службы на воде.
40. Техника прикладных способов плавания. Оказание первой помощи при утоплении.
41. Характеристика видов утопления. Способы искусственного дыхания, непрямой массаж сердца.
42. Подготовка к проведению соревнований по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию.
43. Руководство соревнованиями, работа судей.
44. Правила проведения соревнований в бассейнах и на открытой воде.
45. Характеристика игры в водное поло. Эволюция развития водного пола. Правила соревнований.
46. Характеристика синхронного плавания, история развития синхронного плавания. Общие понятия и классификация произвольных упражнений.

### **7.3. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами. В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования).

Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ

предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

## 8. Перечень литературы

### Основная литература:

- 1 Бурлыков, В.Д. Организация и проведение соревнований по плаванию [Электронный ресурс] / В.В. Габуншин, Д.П. Церенов, В.Д. Бурлыков .— Элиста : Калмыцкий государственный университет, 2013 .— 19 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/299406>
- 2 Герасимов, С. Н. Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. Н. Герасимов .— Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2012 .— 36 с. — ISBN 978-5-7782-1986-1 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/205854>
- 3 Гречанников, В.Н. Прогноз спортивных достижений в плавании [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.Н. Гречанников .— Волгоград : ВГАФК, 2011 .— 46 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/230562>

- 4 Дрокова, В. А. Теория и методика обучения плаванию [Электронный ресурс] : курс лекций / В. А. Дрокова .— Хабаровск : ДВГАФК, 2014 .— 189 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/284521> (есть соревнования и техника)

**Дополнительная литература:**

- 5 Мясоедов, А.А. Спортивное плавание для всех [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.А. Мясоедов .— 2-е изд., испр. и доп. — М. : Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2012 .— 44 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/288070>
- 6 Плавание: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. –М.:Издательство Юрайт, 2019. –344 с. – (Серия: Бакалавр. Академический курс) — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/plavanie-442095#page/2>
- 7 Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Кн. 1 [Электронный ресурс] / ред.: В.Н. Платонов, пер.: И. Андреев .— М. : Советский спорт, 2012 .— 1 с. : ил. — пер. с англ. — ISBN 978-5-9718-0560-1 .— ISBN 978-5-9718-0561-8 (кн. 1) .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/225207>
- 8 Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Кн. 2 [Электронный ресурс] / ред.: В.Н. Платонов .— М. : Советский спорт, 2012 .— 544 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0562-5 (кн. 2) .— ISBN 978-5-9718-0560-1 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/225208>
- 9 Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для академического бакалавриата / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. –Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 304 с. – (Бакалавр. Академический курс) — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-vodnye-vidy-sporta-444840#page/2>
- 10 Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова, М.Д. Бакшеев, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2016 .— 121 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/640995>
- 11 Чертов, Н.В. Теория и методика плавания [Электронный ресурс] : [учебник] / Южный федеральный университет, Н.В. Чертов .— Ростов н/Д. : Изд-во ЮФУ, 2011 .— 452 с. : ил. — ISBN 978-5-9275-0929-4 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/223856>
- 12 Шалаева, И.Ю. Краткий словарь спортивных терминов по плаванию [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Д.Г. Овечкин, И.Ю. Шалаева .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 62 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/229001>
- 13 Правила вида спорта «плавание» [Электронный ресурс] / Всероссийская Федерация плавания URL: [http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2016/pravila\\_plavanie.pdf](http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2016/pravila_plavanie.pdf) (дата обращения: 20.08.2017)
- 14 Общие правила ФИНА (2017-2021) [Электронный ресурс] / Всероссийская Федерация плавания URL: [http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2018/FINA\\_all\\_rules2017\\_2021\\_25.02.2019.pdf](http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2018/FINA_all_rules2017_2021_25.02.2019.pdf) (дата обращения: 20.08.2017)
- 15 Правила ФИНА по плаванию (2017-2021) [Электронный ресурс] / Всероссийская Федерация плавания URL: [http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2018/FINArules\\_swim2017\\_2021.pdf](http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2018/FINArules_swim2017_2021.pdf) (дата обращения: 20.08.2017)
- 16 Правила ФИНА по плаванию на открытой воде (2017-2021) [Электронный ресурс] / Всероссийская Федерация плавания URL: [http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2018/FINArules\\_swimOW2017\\_2021.pdf](http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2018/FINArules_swimOW2017_2021.pdf) (дата обращения 20.08.2017)

- 17 Требования к бассейнам, их оснащение и оборудование [Электронный ресурс] / Всероссийская Федерация плавания URL: [http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2018/FINARules\\_pools2017\\_2021.pdf](http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2018/FINARules_pools2017_2021.pdf) (дата обращения 20.08.2017)

## **9. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины**

### **9.1. Электронные библиотечные системы**

1. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Национальный-цифровой ресурс РУКОНТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>
3. Электронный каталог АИБС «Марк-SQL» НПО «Информ-система» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.lesgaft.spb.ru/MarcWeb2/Default.asp>
4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/>
5. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>
6. Электронная библиотека Юрайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

### **9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Информационная система «единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>
2. Министерство здравоохранения РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/ru>
3. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru>
5. Министерство просвещения Российской Федерации Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
6. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
7. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <http://www.edu.ru>
8. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>
9. Антидопинговое агентство "Русада" [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <http://rusada.ru>
10. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.wada-ama.org>
11. Медицинская информационная сеть [Электронный ресурс].-Режим доступа: <https://www.medicinform.net>
12. Новости спорта глухих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.deafsport.ru>

13. Новости спортивного плавания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.swimnews.com>
14. Спортивная Россия открытая платформа [Электронный ресурс]: [ресурсная площадка]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
15. Видео по плаванию [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://swim-video.ru>
16. Сайт о плавании [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://plavaem.info>

#### **Научно-поисковые системы**

1. Google Академия [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс]. –Режим доступа: <https://scholar.google.ru/>

#### **Энциклопедии, справочники, словари**

1. ANATOMYONLINE.RU - Анатомический словарь online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://anatomyonline.ru>
2. Анатомия. Виртуальный атлас. Строение человека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.e-anatomy.ru>
3. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.rubricon.com>
4. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://docs.cntd.ru/>

#### **Библиотеки**

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.rsl.ru>
2. Library.ru - информационно-справочный портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.library.ru>
3. Сигла - служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://sigla.ru>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
5. Библиотека естественных наук РАН [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.benran.ru>
6. Библиотека Российской академии наук [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rasl.ru>
7. Библиотека советской физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportlib.su>
8. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.gnpbu.ru>
9. Государственная публичная историческая библиотека России [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.shpl.ru>
10. Президентская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.prlib.ru>
11. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://nlr.ru>
12. Медицинская библиотека BooksMed [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.booksmed.com>
13. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://sportfiction.ru>
14. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://sportfiction.ru>



### **Федерации, ассоциации и союзы**

1. Всероссийская федерация плавания [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.russwimming.ru>
2. Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fpoda.ru>
3. Всероссийская федерация полиатлона [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.polyathlon.ru>
4. Европейская лига плавания ЛЕН [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www2.len.eu/>
5. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.olympic.org>
6. Международная федерация плавания ФИНА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fina.org/>
7. Общероссийская спортивная федерация спорта глухих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://osfsg.ru>
8. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://olympic.ru>
9. Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://paralymp.ru>
10. Федерация гребного спорта России [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://rowingrussia.ru>
11. Федерация современного пятиборья [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.pentathlon-russia.ru>
12. Федерация спорта слепых [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.fss.org.ru>

### **Периодические издания**

1. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.afkonline.ru>
2. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс].- Режим доступа: [http://www.vniifk.ru/journal\\_vsn.php](http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php)
3. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.mediasphera.ru>
4. Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://sportmed.ru>
5. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru>
6. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: <http://lfksport.ru>
7. Мир спорта [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.sportedu.by/zhurnal-mir-sporta-o-studentah-bgufk>
8. Советский спорт Издательство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sovsportizdat.ru>
9. Советский спорт 95 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sovsport.ru>
10. Спорт в школе [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://spo.1sep.ru/index.php>
11. Спорт день за днем [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.sportsdaily.ru>
12. Спорт экспресс [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.sport-express.ru>
13. Спортивная панорама - старейшее специализированное издание в Белоруссии [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://sportpanorama.by>

14. Спортивное право [Электронный ресурс]: [научно – практический журнал].- Режим доступа: <https://sciencesport.ru/ru/taxonomy/term/21>
15. Спортивный психолог [Электронный ресурс]: [научно – практический журнал].- Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>
16. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
17. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru>
18. Физкультура и спорт (журнал) [Электронный ресурс]:[официальный сайт].- Режим доступа: <http://www.fismag.ru>
19. Журналы ВАК [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://arhvak.minobrnauki.gov.ru/87>

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины**

### *Методические указания по использованию материалов рабочей программы учебной дисциплины*

При изучении материалов РПУД особое внимание следует обратить на объем дисциплины и виды учебной работы п. 4 содержание учебного материала в п. 5.

Подробного изучения требует п. 7 – оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

#### *Методические указания по подготовке к лекционным занятиям*

Приступая к изучению материала по дисциплине «Прикладная физическая культура: спортивно-педагогическое совершенствование» помните, что, посещая лекционные занятия, Вы приобретете более надежные знания, так как работа с преподавателем дает неоспоримое преимущество - общение. Вы всегда можете задать интересующий вопрос и получить ответ. Сообщение материала сопровождается мультимедийными презентациями и упрощает понимание, кроме того, изложение информации преподавателем связано с использованием примеров.

#### *Порядок усвоения теоретических разделов дисциплины*

1. Ознакомиться с требованиями рабочей программы дисциплины и методическими указаниями по конкретному разделу.
2. Изучить учебный материал определенного раздела по рекомендуемой литературе и составить конспект.
3. Дать ответы на вопросы для самостоятельной подготовки (в письменной или устной форме).

#### *Рекомендации по работе с литературой*

В разделе 8 настоящего учебно-методического комплекса представлена основная и дополнительная литература, в разделе 9 дан перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины. Не следует пользоваться только основной литературой или только дополнительной. Также не целесообразно использовать только Интернет ресурсы для подготовки вопросов, зачастую отдельные сведения требуют уточнения.

При работе с литературой и подготовке к занятию студентам рекомендуется составлять для себя краткий план ответа или конспект по изучаемому вопросу и выписывать наиболее трудные для запоминания термины и понятия.

#### *Разъяснения по поводу работы с тестовой системой*

Одной из форм текущего контроля знаний является тестирование. Тестовая система содержит основные определения, вопросы и теоретические положения из изучаемых тем соответствующих разделов. Вопросы тестирования предполагают оценку

знаний и умений студентов в рамках преподаваемой дисциплины. Вопросы охватывают весь материал курса и используются в том числе и для студентов, по каким-либо причинам, не получившим оценку за семинарское занятие или как способ оценки всех знаний полученных по итогам изучения курса (как правило, используется во время коллоквиумов).

Для успешной сдачи тестов студентам предлагается внимательно изучить методические рекомендации по конкретным темам дисциплины. Особое внимание следует обратить на знание основных понятий, правил, требований, законов и т.п.

При работе с тестами необходимо внимательно прочитать вопрос, взвешивать и проанализировать возможные варианты своих ответов, затем прочитать предлагаемые ответы и выбрать среди них правильный.

#### *Рекомендации по подготовке к зачету*

Условия допуска к зачету преподаватель обязан сообщить о них студентам на первом занятии.

Для успешной подготовки к зачету студенту необходимо иметь перечень зачетных вопросов, конспекты занятий.

При подготовке к зачету, целесообразно воспользоваться вопросами к зачету и ответить на них в письменной или устной форме.

При поиске ответов на вопросы целесообразно воспользоваться рекомендуемыми источниками специальной литературы (как основной, так и дополнительной).

Возникшие затруднения при ответе на вопросы можно уточнить на консультации у преподавателя.

Теоретической основой данного курса является учебный материал дисциплины: «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)», «Теория и методика обучения плаванию», «Совершенствование спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта», «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)».

#### *Основные требования к письменной реферативной работе (доклад, реферат, сообщение)*

Письменная реферативная работа выполняется студентами самостоятельно, во время, предусмотренное рабочей учебной программой для самостоятельной работы по дисциплине. Студент выбирает тему работы из предложенного списка, причем темы в одной учебной группе не должны дублироваться. Допускается возможность подготовки работы по теме, не включенной в тематику, но особо заинтересовавшей студента. В этом случае студент согласовывает предполагаемую тему с преподавателем.

После выбора темы автору работы необходимо составить ее развернутый план, предусматривающий выделение основных проблем. Далее необходимо перейти к отбору и изучению научной литературы, данных статистики и осмыслению фактов общественной жизни. Подбранную литературу необходимо читать с карандашом в руках, обдумывать прочитанное, а затем выделять наиболее сложные, и значимые места. Целесообразно делать выписки, содержащие новейшие данные статистики, наиболее свежие и интересные факты.

После изучения литературы и осмысления основных проблем темы необходимо приступить к изложению материала письменной работы.

Письменная реферативная работа имеет следующую структуру:

титульный лист;

оглавление;

введение;

основная часть;

заключение;

список использованной литературы.

Оптимальный объем работы:

доклад – 3-5 с.

реферат – 25-30 с.;

Работа должна быть написана научным языком. Текст может быть набран на компьютере на одной стороне листа. Шрифт TimesNewRoman, цвет черный, кегль 13-14, полуторный интервал. Размеры полей: верхнее и нижнее поля – 2 см., левое поле – 3 см., правое 1,5 см. Нумерация страниц производится последовательно, начиная со 2-го листа, (титульный лист не нумеруется). Каждый новый раздел должен начинаться с новой страницы. Цитаты должны быть взяты в кавычки. В ссылке на цитируемый источник необходимо указать: фамилию, инициалы автора, название цитируемой работы, место и год издания, страницу. Письменная работа должна быть сброшюрована. Желательно при защите реферативной работы иметь с собой электронный вариант работы.

Заголовки разделов и подразделов следует печатать на отдельной строке с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая. Выравнивание по центру или по левому краю. Отбивка: перед заголовком – 12 пунктов, после – 6 пунктов.

Титульный лист: в верхней части титульного листа пишется «ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА», далее буквами увеличенного кегля указывается тип («Реферат») и тема работы, ниже в правой половине листа – информация, кто выполнил и кто проверяет работу. В центре нижней части титульного листа пишется город и год выполнения.

Библиографические ссылки в тексте реферата оформляются в виде номера источника в квадратных скобках.

Оформление библиографического списка: в реферативных трудах следует располагать в порядке появления ссылок в тексте работы или алфавитном порядке фамилий первых авторов (заглавий).

Сведений об источниках, включаемых в список, необходимо давать в соответствии с требованиями [ГОСТ 7.0.99-2018](#) с обязательным приведением названий работ.

Реферат представляет собой краткое точное изложение содержания первичного документа в текстовой форме, включающее основные фактические сведения и выводы, без дополнительной интерпретации или критических замечаний автора реферата.

Необходимо грамотно и логично изложить основные идеи по заданной теме, содержащиеся в нескольких источниках и сгруппировать их.

#### *Образец титульного листа реферата*

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методик водных видов спорта
НАЗВАНИЕ ТЕМЫ
Студент-исполнитель _____

(на примере темы «Основные показатели скорости в плавании на короткие дистанции»)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ (современное состояние проблемы) .....	3
1. Принципы отбора (рассматриваются основные принципы отбора).....	4
2. Основные этапы отбора (характеризуются этапы отбора) .....	8
3. Основные показатели отбора (выделяются основные критерии отбора).....	12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	17
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (содержит наименования не менее 5 использованных источников) .....	19