

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

**Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра спортивных дисциплин**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор Института физического  
воспитания и спорта  
Губарев А.А.  
2025 г.



Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине

**Плавание с методикой преподавания**

**По направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль подготовки Физкультурное образование**

**Квалификация выпускника бакалавр**

**Форма обучения: очная, заочная**

**Курс 1–3**

Разработчик  
канд. пед. наук, доцент  
кафедры спортивных дисциплин  
Шкурин А.И.  
Заведующий кафедрой  
спортивных дисциплин  
Шкурин А.И.  
Протокол  
от «27» 12 2024 г. № 5

Луганск, 2025

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Плавание с методикой преподавания» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплин.

### 1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура и профилю Физкультурное образование очной и заочной форм обучения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 г. №544н

### 1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и их индикаторов достижений:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижений
Общепрофессиональные	
ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2.1-Знает: значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; ОПК-2.2-Умеет: оптимально выбирать практический программный материал для организации и проведения общеобразовательных уроков физической культуры и внеклассных занятий в общеобразовательной школе; использовать целесообразные методы и методические приемы обучения физическим упражнениям в процессе проведения общеобразовательных уроков и секционной работы по физической культуре; ОПК-2.3-Владеет: -навыками проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;

	<p>-навыками проведения оценки функционального состояния человека;</p> <p>-навыками биомеханического анализа статических положений и движений человека;</p>
<p><b>ПК-3</b> Способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу</p>	<p><b>ПК-3.1- Знает:</b> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности детей различного возраста;</p> <p><b>ПК-3.2-Умеет:</b> применять перечисленный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях;</p> <p><b>ПК-3.3- Владеет:</b> комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста;</p>

#### 1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Плавание. Общая характеристика предмета. Водные виды спорта	ПК--3	Устный опрос, письменно
История развития плавания	ПК-3	Устный опрос, письменно
Техника и методика спортивного плавания	ПК-3 ОПК-2	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита
Основы обучения и тренировки	ПК-3 ОПК-2	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита
Особенности работы по плаванию с детьми	ПК-3 ОПК-2	Устный опрос. Выполнение практических

		заданий
Техника прикладного плавания	ПК-3 ОПК-2	Устный опрос Выполнение практических заданий и их защита
Основные статьи правил соревнований. Организация и проведение соревнований по плаванию	ПК-3 ОПК-2	Устный опрос / участие в соревнованиях
Промежуточная аттестация	ПК-3	Зачет, экзамен (выполнение практических заданий, устный опрос)

### 1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ПК-3	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– значение плавания, как жизненно необходимого прикладного навыка, имеющего спортивное, оздоровительное и прикладное значение в социальной среде;</li> <li>– средства, методы физического воспитания, направленные на массовое обучение плаванию детей, подростков и людей разного возраста;</li> <li>– роль гигиенических, оздоровительных и закаливающих мероприятий с людьми всех возрастов по формированию ЗОЖ и профилактике заболеваний.</li> <li>– биомеханические основы техники плавания;</li> <li>– общие требования к рациональной технике плавания;</li> <li>– методику проведения занятий по плаванию;</li> <li>– основные принципы обучения плаванию.</li> <li>– правила соревнований по плаванию;</li> <li>– основные документы планирования по проведению соревнований;</li> <li>– организацию и проведение соревнований различного уровня по плаванию;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</li> <li>– специфические профессиональные термины и понятия: физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физическое совершенство, спорт</li> <li>– основы проведения занятий по плаванию обучающихся</li> </ul>

	<p>дошкольного, школьного возраста и обучающимися в ССУЗах, ВУЗах и других организациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– цель, задачи, методики применения средств и методов обучению плаванию с различными группами населения.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать имитационные и специально-подготовительные упражнения направленные на освоение техники способов плавания с учетом возраста и физической подготовленности;</li> <li>– подбирать варианты специфических методов, направленных обучению плаванию детей дошкольного возраста.</li> <li>– применять средства и методы физического воспитания в массовом обучении плаванию и тренировки;</li> <li>– применять средства и методы для решения задач профессионально-прикладной подготовки к службе в армии и трудовой деятельности.</li> <li>– применять имитационные и специально-подготовительные упражнения для начального обучения плаванию и изучения техники спортивных способов;</li> <li>– применять для обучения плаванию педагогические методы: словесные, наглядные и практические методы выполнения упражнения.</li> <li>– проводить соревнования различного уровня по плаванию с населением различного возраста;</li> <li>– разрабатывать положения о соревнованиях по плаванию;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.</li> <li>– анализировать направленность физического воспитания: на общую и специальную подготовку средствами плавания;</li> <li>– анализировать показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения систем организма при занятиях плаванием</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками применения средств и методов обучения на этапе начального разучивая, углубленного разучивания и</li> <li>– навыками разработки методики с последовательным разучиванием элементов техники: конструктивно-расчлененным и конструктивно-целостным методом;</li> <li>– вариантами формирования индивидуальной техник плавания на этапе углубленного разучивания у школьников младшего возраста.</li> <li>– навыками организации и проведения соревнований различного уровня с различным контингентом населения;</li> <li>– способностью осуществлять судейство соревнований в</li> </ul>
--	--

	<p>качестве судьи и секретаря.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способностью разрабатывать комплексные занятия, направленные на всестороннее развитие: морфологических, функциональных и физических качеств, исключающие одностороннее развитие обучающихся.</li> <li>– методикой проведения занятий по плаванию с применением специально-подготовительных средств, направленных на обучение и совершенствование техники у школьников среднего возраста;</li> <li>– методикой проведения занятий по плаванию со студентами ССУЗов и Вузов по совершенствованию техники двигательного действия;</li> <li>– способностью по организации и планированию работы секции плавания в школе.</li> </ul>
ОПК-2	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);</li> <li>-особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности;</li> <li>-особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;</li> <li>-особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>-анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности;</li> <li>-механические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>-биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;</li> <li>-биомеханику статических положений и различных видов движений человека;</li> <li>-научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в индивидуальном виде спорта;</li> <li>-особенности детей, одаренных в индивидуальном виде спорта;</li> <li>-методики массового и индивидуального отбора в индивидуальном виде спорта.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ориентироваться в общих положениях и требованиях</li> </ul>

	<p>нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;</li> <li>-определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека;</li> <li>-подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств, занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>-определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>-оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>-использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>-определять показатели и критерии начального отбора в индивидуальном виде спорта;</li> <li>-интерпретировать результаты тестирования в индивидуальном виде спорта;</li> <li>-использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в индивидуальном виде спорта по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию;</li> <li>-использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий индивидуальным видом спорта.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>-навыками обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;</li> <li>-навыками проведения тестирования подготовленности занимающихся индивидуальным видом спорта;</li> <li>-навыками определения наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>-проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-</li> </ul>
--	--

	спортивной организации.
--	-------------------------

#### 1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

##### 1 курс

Вид учебной работы	Количество баллов
1 семестр	
практические нормативы	30
написание реферата	20
Итого за семестр:	<b>50</b>
2 семестр	
практические нормативы	30
конспект урока	20
Итого за семестр:	<b>50</b>
<b>Всего за год:</b>	<b>100</b>

##### 2 курс

Вид учебной работы	Количество баллов
3 семестр	
практические нормативы	30
написание реферата	20
Итого за семестр:	<b>50</b>
4 семестр	
практические нормативы	30
конспект урока	20
Итого за семестр:	50
<b>Всего за год:</b>	<b>100</b>

##### 3 Курс

Вид учебной работы	Количество баллов
5 семестр	
практические нормативы	40
написание реферата	10
Экзамен	<b>50</b>

<b>Всего за год:</b>	<b>100</b>
----------------------	------------

**Схема получения баллов за тестирование уровня овладения умениями и навыками студентами на практических занятиях**

**1 Курс**

	Вид тестирования	баллов
1.	Техника работы ногами кролем на груди.	10
2.	Техника работы ногами кролем на спине	10
3.	Техника плавания кролем без дыхания	10
4.	Техника плавания кролем на груди	10
5.	Техника плавания кролем на спине	10
6.	Техника стартов	10
<b>Всего:</b>		<b>60</b>

**2 Курс**

	Вид тестирования	баллов
1.	Техника плавания кролем на груди	10
2.	Техника плавания кролем на спине	10
3.	Техника плавания брасс	10
4.	Техника выполнения поворота кролем на груди	10
5.	Техника выполнения поворота кролем на спине	10
6.	Техника стартов	10
<b>Всего:</b>		<b>60</b>

**3 Курс**

	Вид тестирования	баллов
1.	Техника плавания кролем на груди	10
2.	Техника плавания кролем на спине	10
3.	Техника плавания брассом	10
4.	Техника плавания баттерфляем	10
5.	Техника поворотов.	10
6.	Техника стартов.	10
<b>Всего:</b>		<b>60</b>

**Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале**

<b>Четырех балльная система оценивания экзамена</b>	<b>100-балльная шкала</b>	<b>Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале</b>	<b>Система оценивания зачета</b>
Отлично	<b>90–100</b>	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом	

		сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	<b>83–89</b>	<b>В</b> – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	<b>75–82</b>	<b>С</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	Зачтено
Удовлетворительно	<b>63–74</b>	<b>Д</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	<b>50–62</b>	<b>Е</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к	

		минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21–49</b>	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	<b>0–20</b>	<b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	Не зачтено

## 2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 2.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые)

Теоретическая часть.

Текущие и промежуточные аттестации по теоретической части УМКД представляют собой ряд контрольных заданий в виде вопросов, которые проверяются путем проверки конспекта урока, написания реферата и опроса при сдаче зачета. Ответы на вопросы должны отражать знание техники спортивных и прикладных способов плавания, истории, теории и методики обучения спортивному плаванию, особенности техники безопасности при проведении занятий на воде, особенности эксплуатации спортивных плавательных сооружений и т.д.

Практическая часть

– Выполнить запланированную программу практических занятий в полном объеме.

– Разработать конспект урока по плаванию, направленного на формирование техники спортивных способов плавания.

– Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовленности.

– Оценить уровень сформированности навыков и умений в различных способах плавания у студентов.

– Оценить уровень и качество организации занимающихся на занятиях.

### **Практические задания:**

Подготовительные упражнения для освоения с водой. Игры на погружение с головой под воду и открывание глаз. Игры с выдохами в воду, игры со скольжением. Облегченные способы плавания. Обучение технике плавания кролем на груди. Обучение технике плавания кролем на спине. Обучение технике плавания брассом. Совершенствование техники спортивного плавания кролем на спине, кролем на груди, брассом и баттерфляем. Обучение технике стартов и поворотов в спортивном плавании. Игры, способствующие изучению спортивных способов плавания.

### **Тестовые задания :**

1. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это ...?

- а) способы плавания; б) принципы плавания;
- в) виды плавания; г) методы плавания.

2. Чем характеризуется спортивное плавание?

а) красивой техникой; б) временем преодоления дистанции определенным способом; в) игрой в воде; г) правильным дыханием.

3. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?

- а) 25м; б) 50м; в) 25м и 50м; г) 100м.

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

- а) 25м; б) 50м; в) 25м и 50м;

г) по усмотрению организаторов Олимпийских игр.

5. В каких бассейнах (длина ванны) регистрируются рекорды?

- а) только в 25-метровых; б) только в 50-метровых;
- в) отдельно в 25-метровых и 50-метровых; г) независимо от длины ванны.

6. Какой способ плавания не является спортивным?

- а) плавание на боку; б) брасс; в) кроль на спине; г) баттерфляй.

7. Наиболее быстрый способ плавания?

- а) кроль на груди; б) брасс; в) кроль на спине; г) баттерфляй.

8. Что означает способ вольный стиль?

- а) преодоление дистанции кролем на груди;
- б) преодоление дистанции одним любым способом;
- в) преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции;
- г) преодоление дистанции любым способом, способ можно поменять один раз.

9. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?

- а) кроль на спине;б) брасс;в) баттерфляй;г) кроль на груди.
10. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?
- а) кроль на груди;б) кроль на спине;в) брасс;г) баттерфляй.
10. Последовательность выполнения старта с тумбочки?
- а) полет;б) скольжение под водой;в) замах с подседом;г) вход в воду;  
д) отталкивание с махом руками;е) выход на поверхность.
11. Что является основным средством в обучении плаванию?
- а) упражнение;б) тренер;в) очки и маска;г) плавательная доска и поплавки.
12. Старт из воды выполняется при плавании на спине?
- а) верно;б) не верно.
13. Как выполняют поворот при плавании кролем на груди?
- а) кувырком вперед;б) кувырком назад.
14. На сколько групп можно разделить все повороты, независимо от способа плавания?
- а) пять;б) четыре;в) три;г) две.
15. На какие три этапа условно делится процесс обучения плаванию?
- а) формирование представления о технике плавания и ознакомление со свойствами воды;б) всестороннее физическое развитие;  
в) разучивание элементов техники и способа плавания;  
г) закрепление и совершенствование техники плавания.
16. Какой возраст является оптимальным для быстрого и качественного освоения техники спортивных способов плавания?
- а) 5 – 7;б) 8 – 10;в) 11 – 16; г) 17 – 20.
17. В каком порядке изучается техника любого способа плавания?
- а) дыхание;б) движения руками;в) положение тела;г) движения ногами;  
д) согласование движений.
18. В каком порядке проводится последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания?
- а) движение рук с дыханием;б) движение ног с дыханием;  
в) движение ног, рук и дыхания;г) плавание с полной координацией движений.
19. Отметьте средства повышающие плавучесть человека?
- а) спасательные нагрудники;б) ласты;в) маска;г) пояс;д) жилет;  
е) дыхательная трубка;ж) нарукавники;з) акваланг.
20. Отметьте средства увеличивающие эффективность плавания?
- а) спасательные нагрудники;б) ласты;в) маска;г) пояс;д) жилет;  
е) дыхательная трубка;ж) нарукавники;з) акваланг.

### **Примерный перечень тем рефератов**

1. Место плавания в системе физического воспитания.
2. Классификация плавания как предмета.
3. Классификация спортивного плавания.
4. Основные средства обучения плаванию.

5. Развитие плавания в СССР.
  6. Плавание в дореволюционной России.
  7. Современное состояние плавания в Украине.
  8. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
  9. Водные виды спорта.
  10. Классификация синхронному плаванию и подводного спорта.
  11. Классификация прыжков в воду.
  12. Общая характеристика игры в водное поло.
  13. Прикладное плавание.
  14. учебно-воспитательной работы по плаванию с детьми.
  15. Организация и планирование работы по плаванию в детских садах.
  16. Организация и планирование работы по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
  17. Организация и планирование работы по плаванию в общеобразовательной школе.
  18. Организация и планирование работы по плаванию в училищах и средних специальных учебных заведениях.
  19. Организация и планирование работы по плаванию в ДЮСШ.
  20. Учет и контроль учебно-воспитательной работы по плаванию.
  21. Организация и планирование занятий по плаванию в вузе.
  22. Системы обучения плаванию.
  23. Урок - основная форма организации занятий по обучению плаванию.
  24. Основные физические свойства воды.
  25. Понятие о технике спортивного плавания и ее вариативности.
- Факторы, влияющие на технику плавания.
26. Основные группы упражнений для освоения с водой.
  27. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.
  28. Анализ техники плавания способом кроль на груди. Современные варианты техники плавания кролем.
  29. Анализ техники плавания способом брасс. Современные варианты техники плавания брассом.
  30. Анализ техники плавания способом кроль на спине.
  31. Анализ техники плавания способом баттерфляй.
  32. техники плавания способом на боку.
  33. Анализ техники поворотов. Классификация поворотов.
  34. техники стартов.
  35. Видение в прикладном плавании. Техника ныряния. Мероприятия по обеспечению безопасности ныряния.
  36. Методы обучения плаванию.
  37. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.
  38. Методика обучения плаванию способом дельфин.
  39. Методика обучения технике плавания способом брасс.
  40. Методика обучения плаванию способом на боку.
  41. Методика обучения технике стартов.
  42. Методика обучения технике поворотов.
  43. Применение игрового метода при обучении плаванию.

44. Классификация соревнований. Роль и значение спортивных соревнований по плаванию и водных праздников.

45. Оказание первой помощи пострадавшему после извлечения его из воды.

46. Обязательные мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию.

47. Спасательный инвентарь, оборудование, снаряжение и техника их применения.

48. Спасение утопающих (подплывание, освобождения от захватов, транспортировка).

49. Физическая подготовка пловца.

50. Внетренировочные и внесоревновательные факторы подготовки в системе подготовки пловцов.

51. Дидактические принципы обучения и тренировки пловцов.

52. Понятие - спортивная тренировка. Структура и содержание спортивной тренировки.

53. Педагогические принципы, методы и средства обучения плаванию.

54. Оздоровительный эффект от занятий плаванием.

55. Влияние плавания на развитие дыхательной системы.

56. Влияние плавания на развитие сердечно-сосудистой системы.

57. Обучение плаванию детей.

58. Обучение плаванию взрослых.

59. Дельфинотерапия.

60. Обучение плаванию в грудном, дошкольном возрасте.

61. Урок по плаванию.

62. Показания и противопоказания к занятиям лечебным плаванием.

63. Лечебное плавание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

64. Лечебное плавание дыхательной системы.

65. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сколиозе.

## **2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **Перечень вопросов к зачету**

1. Шуваловская школа плавания и её значение в развитии плавания в России.

2. Классификация плавания. Характеристика каждого вида плавания.

3. Игры в воде и их педагогическое направление.

4. Виды спорта, в которые входит плавание. Характеристика, дистанции.

5. Техника плавания и история развития кроля на груди, кроля на спине, брасса.

6. Техника стартовых прыжков в воду.

7. Техника поворотов при различных способах плавания.

8. Оздоровительное значение плавания.

9. Прикладное значение плавания.

10. Лечебное значение плавания.
11. Спортивное значение плавания.
12. Средства обучения в плавании.
13. Проблемы дыхания в плавании.
14. Сильнейшие пловцы мира.
15. Спасательные средства.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену**

1. Анализ движений ногами в кроле на груди / кроле на спине, брассе, баттерфляем.
2. Анализ движений руками в кроле на груди / кроле на спине, брассе, баттерфляем.
3. Общая согласованность движений в кроле на груди / кроле на спине, брассе, баттерфляем - анализ.
4. Фазовый характер движений в плавании.
5. Методика обучения кролю на груди.
6. Методика обучения кролю на спине.
7. Методика обучения брассом.
8. Методика обучения плаванию баттерфляем.
9. Упражнения для обучения кролю на груди./ кролю на спине, брассу, баттерфляем.
10. Анализ техники старта с тумбочки.
11. Анализ техники старта из воды.
12. Анализ поворота вращением.
13. Методика обучения стартам.
14. Методика обучения поворотам.
15. Плавучесть. Виды плавучести. Факторы, её определяющие.
16. Свойства воды и техника плавания.
17. Сопротивление трения.
18. Сопротивление вихреобразования / формы/.
19. Сопротивление волнообразования.
20. Силы тяги в плавании.
21. Механизм создания тяговых усилий.
22. Механизм создания подъемной силы.
23. Способы освобождения от захватов тонущего.
24. Способы транспортировки пострадавшего.
25. Доврачебная помощь пострадавшему.
26. Ошибки, их причины и способы устранения: в кроле на груди, кроле на спине, брассе, плавании на боку.
27. Силовая подготовка пловца.
28. Гибкость в плавании.
29. Схемы обучения спортивным способам плавания.
30. Схема обучения одному из способов плавания.
31. Этапность в формировании навыка плавания.
32. Антропометрические характеристики пловца, их значение.
33. Физиологические характеристики пловца, их значение.

34. Игры на воде.
35. Начальное обучение плаванию: упражнения на погружение, всплытие, лежания, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, скольжения, прыжки и спады в воду, опорные упражнения.
36. Плавание в детском саду.
37. Плавание в общеобразовательной школе.
38. Плавание в оздоровительном лагере.
39. Плавание в ДЮСШ.
40. Техника безопасности при занятиях плаванием.
41. Методы обучения в плавании.
42. Типы уроков в плавании.
43. Методы ведения уроков плавания
44. Подготовка к проведению урока плавания.
45. Специфика уроков плавания.
46. Организация соревнований по плаванию.
47. Самообразование преподавателя плавания.
48. Праздник Нептуна.
49. Общая физическая подготовка пловца.
50. Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию, краткая характеристика их обязанностей.
51. Силовая подготовка пловца в воде.
52. Силовая подготовка пловца на суше.
53. Техника ныряния на глубину и на дальность.
54. Причины гибели на воде и меры по их устранению.
55. Статическое плавание.
56. Спасательные средства.
57. Фазовая структура техники плавания.
58. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
59. Проблема «суша-вода»
60. Динамическое плавание.
61. Проблема массового обучения детей плаванию.
62. Универсальная программа начального обучения плаванию.
63. Темп, ритм, шаг пловца, скорость, время как основные характеристики техники плавания.
64. Гимнастика в воде.
65. Лечебное плавание.
66. Тренажерные устройства в плавании.
67. Плавание как научная дисциплина.