

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

---

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан ФФКЕП В.А. Рябов  
«16» марта 2023г.

**Рабочая программа дисциплины**

Б1.О.04.03 Теория и методика обучения плаванию

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

*бакалавр*

Форма обучения

*заочная*

Год набора 2021

Новокузнецк 2023

## Содержание

1. Цель дисциплины .....	3
1.1.Формируемые компетенции.....	3
1.2.Индикаторы достижения компетенций .....	3
1.3.Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине.....	3
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....	4
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ....	5
3.1. Учебно-тематический план .....	5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы .....	6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ....	7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. ....	10
5.1. Учебная литература .....	10
5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины. .	10
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ....	11
6. Иные сведения и (или) материалы. ....	11
6.1 Примерные темы письменных учебных работ.....	11
6.2.Примерные тестовые задания. ....	11
6.3. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	14

## 1. Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК-3.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

### 1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Общепрофессиональная	Обучение и развитие	ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

### 1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта. ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения. ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях.	Б1.О.03.04 Теория и методика тренировочного процесса Б1.О.03.05 Теория и методика физической культуры и спорта Б1.О.04.01 Теория и методика обучения лыжному спорту Б1.О.04.02 Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм <b>Б1.О.04.03 Теория и методика обучения плаванию</b> Б1.О.04.04 Теория и методика обучения гимнастике Б1.О.04.05 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики Б1.О.09 ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности Б2.О.01(У) Педагогическая практика. Спортивные секции образовательных организаций Б2.О.02(У) Тренерская практика. Группа начальной подготовки

### 1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	<p>ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта.</p> <p>ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения.</p> <p>ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методику развития физических качеств средствами плавания;</li> <li>– методики контроля и оценки физической и технической подготовленности занимающихся плаванием;</li> <li>– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач;</li> <li>– пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на учебно-тренировочных занятиях по плаванию;</li> <li>– оценивать качество выполнения упражнений в плавании, определять ошибки в технике и корректно подбирать приемы и средства для их устранения.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>– навыками проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>

## 2. Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов	
	ОФО	ЗФО
1.Общая трудоемкость дисциплины	180	180
2.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		
Аудиторная работа (всего):	56	22
в том числе:		
лекции	14	6
практические занятия, семинары	42	16
практикумы		
лабораторные работы		
в интерактивной форме	10	
в электронной форме		

Внеаудиторная работа (всего):		
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
подготовка курсовой работы/контактная работа		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)		
творческая работа (эссе)		
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	88	149
4. Промежуточная аттестация обучающегося	36 (семестр 4 – экзамен).	9 (III курс – экзамен)

### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

#### 3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
1.	Научно - теоретические основы плавания. Развитие физических качеств средствами плавания.	18	2		16	УО, ПР
2.	Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов.	32	4	10	18	УО, ПР, ПР-1
3.	Методика проведения занятий по плаванию. Оценка физической и технической подготовленности занимающихся плаванием.	32	2	12	18	УО, ПР, ПР-1
4.	Основы спортивной тренировки в плавании. Применение спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	30	2	10	18	УО, ПР, ПР-1
5.	Организация и проведение соревнований. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.	32	4	10	18	УО, ПР, ПР-1
	Промежуточная аттестация	36				УО-4
	<b>Всего:</b>	<b>180</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>88</b>	

Таблица 6. Учебно-тематический план заочной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Формы <sup>2</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
1.	Научно - теоретические основы плавания. Развитие физических качеств средствами плава-	31	2		29	УО, ПР

<sup>1</sup> УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

<sup>2</sup> УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		СРС	Формы <sup>2</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия			
			лекц.	практ.		
	ния.					
2.	Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов.	36		6	30	УО, ПР, ПР-1
3.	Методика проведения занятий по плаванию. Оценка физической и технической подготовленности занимающихся плаванием.	36	2	4	30	УО, ПР, ПР-1
4.	Основы спортивной тренировки в плавании. Применение спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	34	2	2	30	УО, ПР, ПР-1
5.	Организация и проведение соревнований. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.	34		4	30	УО, ПР, ПР-1
	Промежуточная аттестация	9				УО-4
	<b>Всего:</b>	<b>180</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>149</b>	

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 7. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Научно - теоретические основы плавания. Развитие физических качеств средствами плавания.	Теоретические основы и общие закономерности плавания. Свойства воды. Движение руками, ногами, дыхание. Анатомо-физиологические особенности организма и техника плавания. Профессиональная терминология на занятиях плавания.
2.	Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов.	Техника способов кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс. Выполнение стартов и поворотов кролем на груди, кролем на спине, баттерфляем, брассом. Ознакомление с техникой прикладного плавания. Оказание первой помощи пострадавшим на воде.
3.	Методика проведения занятий по плаванию. Оценка физической и технической подготовленности занимающихся плаванием.	Методика обучения спортивным способам плавания. Технологии обучения способа кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Подводящие и подготовительные упражнения для обучения спортивным способом плавания. Особенности обучения плаванию различных групп населения. Двигательные действия в плавании как предмет обучения. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры, развлечения – на суше и в воде. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Формы обучения: индивидуальная, групповая, групповая с индивидуальным подходом. Системы обучения спортивным способам плавания: последовательная, параллельная, параллельно-последовательная. Целостно-раздельный метод обучения способам плавания. Общие правила предупреждения и исправления ошибок. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием. Врачебно-педагогический контроль в плавании. Урок плавания. Особенности урока плавания.
4.	Основы спортивной тренировки в плавании. Применение спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	Техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка пловца. Планирование тренировки, контроль за тренировкой, методы диагностики результатов, внесение коррективов в тренировку. Современные методики и технологии в развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных способностей пловца.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
5.	Организация и проведение соревнований. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.	Правила проведения соревнований. Обязанности судей. Регистрация участников соревнований. Место соревнований и оборудование. Организация занятий по плаванию в различных звеньях. Нормативные документы. Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Научно - теоретические основы плавания. Развитие физических качеств средствами плавания.	Выполнение комплекса упражнений направленных на ознакомление с водной средой, обучение лежанию, скольжению, дыханию.
2.	Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов.	Ознакомление с «открытыми» и «закрытыми» поворотами. Учебные прыжки в воду. Спады в воду. Подготовительные и подводящие упражнения для обучения стартам с тумбы. Методическое занятие по анализу техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Методические указания и исправление ошибок. Плавание в различных условиях, плавание с помощью подсобных средств, переплыть вплавь с предметами, способы отдыха в воде. Ознакомление с техникой спасения утопающего. Спасение утопающего - подплыв и освобождение от захватов. Способы транспортировки пострадавшего на воде.
3.	Методика проведения занятий по плаванию. Оценка физической и технической подготовленности занимающихся плаванием.	Составление алгоритма обучения способа «вольный стиль». Написание комплексов упражнений, направленных на обучение и совершенствование. Составление комплексов упражнений направленных на обучение и совершенствование способа кроль на спине. Составление комплексов упражнений направленных на обучение и совершенствование способа брасс. Составление комплексов упражнений направленных на обучение и совершенствование способа баттерфляй.
4.	Основы спортивной тренировки в плавании. Применение спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	Воспитание физических качеств, воспитание волевых качеств, повышение функциональных возможностей, совершенствование техники плавания, и приобретение необходимых знаний и навыков в теории и практики тренировки. Переменный, интервальный, повторный методы тренировки. Подводящие, специальные, подготовительные общеразвивающие упражнения
5.	Организация и проведение соревнований. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.	Способы плавания, дистанции и характер соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права участников. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Программа соревнований. Определение результатов, награждение. Плавание как средство укрепления здоровья в дошкольном возрасте. Содержание программы по плаванию в детском саду. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. Средства, методы и методические приемы для решения оздоровительных и образовательных задач. Содержание программы по плаванию в общеобразовательной школе. Методика обучения плаванию школьников.
Промежуточная аттестация – экзамен.		

#### **4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.**

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 8.

Таблица 8. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС). ЗФО

Учебная ра-	Сумма	Виды и результа-	Оценка в аттестации	Баллы
-------------	-------	------------------	---------------------	-------

бота (виды)	баллов	ты учебной работы		
<b>Текущая учебная работа в семестре</b>				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	<b>80</b> (100% / баллов приведенной шкалы)	Лекционные занятия (3 занятия)	6 баллов – посещение 1 лекционного занятия.	3 - 18
		Практические занятия (8 занятий)	4 балла – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 6 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	32-48
		Итоговый тест	16 баллов (51 - 65% правильных ответов) 27 баллов (66 - 84% правильных ответов) 34 балла (85 - 100% правильных ответов)	16-34
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>51 - 100</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
Промежуточная аттестация экзамен	20-40 (100% /баллов приведенной шкалы)	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
<b>Итого по промежуточной аттестации</b>				<b>20-40</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b> Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

Результаты экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций студента по составляющим «знать», «уметь», «владеть». Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» – практико-ориентированными заданиями. Важное значение имеют объем, глубина знаний, аргументированность и доказательность умозаключений студента, а также общий кругозор студента.

При выставлении оценки экзаменатор руководствуется следующим:

– оценка «отлично» выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы, усвоившему основную литературу и знакомый с дополнительной литературой; как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины с сопряженными дисциплинами, а также их значение для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании курса (посредством приведения примеров);

– оценки «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе, но недостаточно глубоко изучивший дополнительные материалы по изучаемой дисциплине; как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению;

– оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в минимальном объеме, достаточном для дальней-



шей учебы и предстоящей работы по профессии, знакомый с основной литературой. Как правило, оценка «удовлетворительно», выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене, но обладающим необходимым потенциалом для их устранения под руководством преподавателя;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в ответе на экзамене.

## 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

### 5.1. Учебная литература

#### Основная учебная литература:

1. Афанасьев, В. З. Плавание : учебник для академического бакалавриата / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общ.ред. Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 344 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-07939-5. URL: <https://biblio-online.ru/book/plavanie-442095>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

#### Дополнительная учебная литература:

1 Болдарева, Н. С. Обучение плаванию способом кроль на груди. Техника старта и поворота : методические указания для студентов 1-5 курсов и преподавателей вузов / НФИ КемГУ, Кафедра физического воспитания и спорта ; сост. Н. С. Болдарева, Т. И. Лукьянец, И. В. Михалева. – Новокузнецк: РИО НФИ КемГУ, 2006. – 26 с. – Текст: непосредственный.

2. Викулов, А. Д. Плавание : учебное пособие для вузов / А. Д. Викулов. – Москва: ВЛАДОС-Пресс, 2004. – 367, [1] с. – (Учебное пособие для вузов). – Библиогр.: с. 364-365. – ISBN 530500022X. – Текст: непосредственный.

3. Литвинов, А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. – 3-е издание ; стереотипное. – Москва: Академия, 2014. – 288 с. – (Высшее образование. Бакалавриат). – Текст: непосредственный.

4. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) : учебное пособие / Н. В. Чертов. – Электронные текстовые данные. – Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2012. – 136 с. ISBN 978-5-9275-1044-3 – URL: <http://znanium.com/catalog/product/551002> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

### 5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	<b>109</b> Учебная аудитория для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая. <b>Оборудование:</b> переносное - экран, ноутбук, проектор. <b>Учебно-наглядные пособия.</b> <b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). <b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	<b>214 Бассейн.</b> Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. <b>Оборудование:</b> вышки для прыжков, спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6
3.	<b>106 Помещение</b> для самостоятельной работы, студентов: <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк,

<p><b>Оборудование:</b> компьютеры (4 шт).  <b>Учебно-наглядные пособия.</b>  <b>Используемое программное обеспечение:</b> MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).  <b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b></p>	<p>ул. Кузнецова, д. 6</p>
---	----------------------------

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

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Федеральный портал Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Информационный сайт по базовым и новым видам спорта <http://www.fizkultura.ru/swimming>

## **6. Иные сведения и (или) материалы.**

### **6.1 Примерные темы письменных учебных работ**

1. Развитие плавания в настоящее время за рубежом.
2. Развитие плавания в России на современном этапе.
3. Спортивное значение плавания.
4. Оказание помощи пострадавшему в воде.
5. Педагогический контроль на занятиях плаванием.
6. Использование игр и развлечений при обучении плаванию.
7. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.
8. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.
9. Методика обучения технике плавания способом брасс.
10. Методика обучения технике плавания способом баттерфляй.
11. Специальные упражнения пловца на суше.
12. Самоконтроль пловца.
13. Спортивный отбор в плавании.
14. Методы спортивной тренировки в плавании.
15. Прикладное значение плавания.

### **6.2. Примерные тестовые задания.**

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. Какой способ плавания не является спортивным?
- 1) плавание на боку
  - 2) кроль на спине
  - 3) кроль на груди
  - 4) брасс
5. Что подразумевает прикладное плавание?
- 1) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности
  - 2) совершенствование в спорте
  - 3) прикладывание усилий
  - 4) занятия спортом
6. 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
7. Какой способ плавания является самым быстрым?
- 1) вольный стиль
  - 2) кроль на груди
  - 3) кроль на спине
  - 4) баттерфляй
8. Способ дельфин – это разновидность способа:
- 1) баттерфляй
  - 2) брасс
  - 3) кроля
  - 4) вольного стиля
9. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?
- 1) кроль на спине
  - 2) брасс
  - 3) баттерфляй
  - 4) кроль на груди
10. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?
- 1) кроль на груди
  - 2) кроль на спине
  - 3) брасс
  - 4) баттерфляй
11. 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
12. 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

13. 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

14. 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

15. 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

16. Что называется углом атаки тела?

- 1) положение тела по отношению к обтекаемому потоку, замеряется 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

17. Куда направлена сила лобового сопротивления?

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

18. 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

19. 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

### **Практический тест:**

1. Проплывание отрезка 50м способом вольный стиль с учетом техники плавания и поворота.

2. Проплывание отрезка 50м способом кроль на спине с учетом техники плавания и

поворота

3. Проплывание отрезка 50м способом баттерфляем с учетом техники плавания и поворота

4. Проплывание отрезка 50м способом брасс учетом техники плавания и поворота

5. Проплывание дистанции 200м вольным стилем с учетом техники плавания, выполнением поворотов и старта.

6. Проплывание дистанции 100м комплексным плаванием с учетом техники плавания, выполнением поворотов и старта.

7. Проплывание дистанции 50м любым из способов плавания с учетом времени.

### **6.3. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации**

1. Развитие плавания в настоящее время за рубежом.
2. Развитие плавания в России на современном этапе.
3. Взаимодействие сил при статическом и динамическом плавании.
4. Анализ движения ног в облегченных способах плавания.
5. Анализ движения рук в облегченных способах плавания.
6. Координация движений в облегченных способах плавания.
7. Оздоровительное значение плавания.
8. Гигиеническое значение плавания.
9. Спортивное значение плавания.
10. Прикладное значение плавания
11. Анализ движения ног в плавании кролем на спине.
12. Анализ движения рук в плавании кролем на спине.
13. Координация движений в плавании кролем на спине.
14. Анализ движений ног плавания кролем на груди.
15. Анализ движений рук плавания кролем на груди.
16. Координация движений в плавании кролем на груди.
17. Анализ движений ног в плавании брассом.
18. Анализ движений рук в плавании брассом.
19. Координация движений в плавании брассом.
20. Анализ движений ног в плавании баттерфляем (дельфином).
21. Анализ движений рук в плавании баттерфляем (дельфином).
22. Координация движений в плавании баттерфляем (дельфином).
23. Анализ техники комплексного плавания
24. Анализ техники ныряния в длину.
25. Анализ техники ныряния в глубину.
26. Оказание помощи пострадавшему в воде.
27. Анализ техники способов искусственного дыхания.
28. Анализ подготовительных упражнений для освоения с водой.
29. Обучение облегченным способам плавания.
30. Применение целостного метода обучения в плавании.
31. Использование расчлененного метода обучения в плавании.
32. Последовательное обучение спортивным способам плавания.
33. Одновременное обучение спортивным способам плавания.
34. Методические приемы, используемые при обучении плаванию.
35. Методика обучения плаванию кролем на груди.
36. Методика обучения плаванию кролем на спине.
37. Методика обучению плаванию баттерфляем (дельфином).
38. Методика обучения плаванию брассом.
39. Педагогический контроль на занятиях плаванием.

40. Начальное обучение плаванию.
41. Совершенствование навыка плавания.
42. Техника безопасности на занятиях плаванием.
43. Методика обучения плаванию в дошкольном возрасте.
44. Методика обучения плаванию в младшем возрасте.
45. Методика обучения плаванию в среднем возрасте.
46. Методика обучения плаванию в старшем возрасте.
47. Методика обучения плаванию учащихся профтехучилищ и техникумов.
48. Особенности методики обучения плаванию студентов вузов.
49. Особенности методики обучения плаванию в пожилом возрасте.
50. Использование игр и развлечений при обучении плаванию.
51. Использование игр и развлечений в тренировки пловцов.
52. Направленность тренировки по плаванию среди детей.
53. Направленность тренировки по плаванию среди подростков.
54. Направленность тренировки по плаванию среди взрослых.
55. Специальные упражнения пловца на суше.
56. Самоконтроль пловца.
57. Спортивный отбор в плавании.
58. Методы спортивной тренировки в плавании.
59. Равномерный метод спортивной тренировки в плавании.
60. Переменный метод спортивной тренировки в плавании.
61. Интервальный метод спортивной тренировки в плавании.
62. Повторный метод спортивной тренировки в плавании.
63. Контрольный метод спортивной тренировки в плавании.
64. Методика развития силовых показателей пловца.
65. Методика развития скоростных показателей пловца.
66. Методика развития выносливости пловца.
67. Методика развития гибкости и подвижности в суставах
68. Методика развития ловкости пловца.
69. Избирательная направленность тренировки по плаванию.
70. Комплексная направленность тренировки по плаванию.
71. Интегральная направленность тренировки по плаванию.
72. Организация спортивной тренировки по плаванию у школьников.
73. Организация спортивной тренировки по плаванию у взрослых.
74. Положение о соревновании по плаванию.
75. Правила проведения соревнований по плаванию.
76. Судейская коллегия соревнований по плаванию.
77. Техническое оснащение бассейнов.
78. Специальное оборудование в бассейнах.
79. Санитарные требования к естественному бассейну.
80. Санитарные требования к искусственному бассейну.

Составитель: \_\_\_\_\_ Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент  
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))