

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Романчук Иван Сергеевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.11.2022 17:34:47

Уникальный программный ключ:

e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»

Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)

Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора филиала

Шитиковым П.М.

РАЗРАБОТЧИК

Новоселова А.Ю.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОП.08. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЕ (ПЛАВАНИЕ)

рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки
специалистов среднего звена

49.02.01 Физическая культура

(углубленная подготовка)

форма обучения очная

Новоселова А.Ю. Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (плавание)» для студентов специальности 49.02.01 Физическая культура. Форма обучения – очная. Тобольск, 2022.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (плавание)» разработан на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, № 1355.

© Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2022

© Новоселова Анна Юрьевна, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	3
2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (плавание)» входит в профессиональный учебный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 - 12, ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1 – 3.4	У1. Планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм,	31. Историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; 32. Терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной

<p>лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>У2. Выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>У3. Использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>У4. Применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;</p> <p>У5. Обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>У6. Подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;</p> <p>У7. Использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации</p>	<p>деятельности;</p> <p>33. Технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>34. Содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;</p> <p>35. Методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>36. Особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>37. Особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>38. Основы судейства по базовым видам спорта;</p> <p>39. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;</p> <p>310. Технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.</p>
---	---

2.ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

п/п	Темы дисциплины, МДК, разделы (этапы) практики, в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации с указанием семестра	Код контролируемой компетенции (или её части), знаний, умений	Наименование оценочного средства (с указанием количества вариантов, заданий и т.п.)
1.	Раздел 1. Теоретические основы плавания	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1, У3, У7 31, 32, 34, 38, 39, 310	Тест (60 вопросов)
2.	Раздел 2. Техника спортивных способов плавания	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1-У6 32, 33, 35, 36, 37	Контрольные нормативы
3.	Промежуточная аттестация в 7 семестре	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1-7, 31-10	Контрольная работа (7 вопросов)
4.	Промежуточная аттестация в 8 семестре	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1-7, 31-10	Экзамен (40 вопросов)

3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Теоретические основы плавания	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1, У3, У7 31, 32, 34, 38, 39, 310
---	---

Тест:

1. Плавание - как учебная дисциплина выполняет следующие функции:
 - a. вооружает студентов профессиональными знаниями, умениями, навыками;
 - b. стимулирует творческие способности, позволяющие решать воспитательные задачи;
 - c. развивающую творческие способности и педагогические и педагогические навыки позволяющих решать воспитательные и тренировочные задачи по спортивной и массовой работе с различным контингентом занимающихся
2. Что представляет собой современное плавание?
 - a. проведении занятий по плаванию в школе;
 - b. один из массовых и популярных видов развивающий в культурно-историческом периоде
 - c. обучение плаванию летом в оздоровительных лагерях;
3. Мастерство преподавателя по плаванию и результативность его работы зависят от:
 - a. сформированности как духовно-богатой личности, способной своими убеждениями и примером влиять на мысли, чувства занимающихся формировании умений и навыков;
 - b. стремлении выделиться, обратить на себя внимание во что бы то ни стало;
 - c. надзирательный тон, решительность, надменность в общении, неустойчивый тип характера.
4. При обучении плаванию используются методы обучения?
 - a. словесного воздействия;
 - b. наглядного воздействия;
 - c. словесного, наглядного воздействия, конструктивно-целостный, конструктивно по частям
5. Педагогические принципы, обеспечивающие эффективность освоения учебного материала:
 - a. сознательности и активности, доступности;
 - b. индивидуализации, систематичности, наглядности;
 - c. все выше перечисленные принципы.
6. Физическое развитие это процесс:
 - a. изучения закономерностей воспитания физических качеств человека;
 - b. овладение двигательными умениями и навыками;
 - c. формирование специальных физкультурных знаний;
 - d. изменение морфо-функциональных свойств организма человека в течение жизни.
7. Физическое упражнение это:
 - a. способность выполнять двигательное действие, позволяющая акцентировать внимание на условиях и результате, а не на отдельных движениях, входящих в него;
 - b. двигательная активность человека, направленная на решение конкретно оставленных задач;
 - c. двигательная активность человека, направленная на решение задач физического воспитания;
 - d. способ применения двигательных действий
8. Что относится к показателям физического развития?
 - a. показатели развития физических качеств человека;
 - b. общий уровень физической подготовленности и высокие спортивные результаты;
 - c. показатели телосложения, здоровья, развития физических качеств;

d. показатели здоровья, телосложения и необходимой для жизни фонда двигательных умений и навыков.

9. Укажите определение, которое наиболее точно отражает понятие «физическое воспитание»:

a. организованное социальное течение, направленное на использование развитие физической культуры в общественно значимых целях;

b. системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений и навыков;

c. вид воспитания, особенности которого заключаются в обучении движениям и воспитании физических качеств человека;

d. оптимальная мера гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленностью.

10. Основным средством в плавании является:

a. *физические упражнения;*

b. оздоровительные силы природы;

c. специализированные тренажеры и тренажерное оборудование.

11. Сущность практических методов обучения, применяемые в плавании заключаемся в том, что:

a. они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом;

b. они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

c. каждый практический метод направлено на освоение техники движения и на развитие физических способностей.

12. Какие методы физического воспитания наиболее эффективные в младшем школьном возрасте 7-9 лет при освоении техники плавания?

a. метод строго регламентированного упражнения;

b. соревновательный;

c. метод «Круговой тренировки»;

d. игровой и соревновательный.

13. Содержание занятий физическими упражнениями в детском саду определяется:

a. в соответствии с программой физического воспитания детей дошкольного возраста;

b. в соответствии с планом, разработанным руководителем детского сада; c. воспитателями на основе личного опыта;

d. исходя из положений самих детей.

14. Какие методы относятся к методам зрительной наглядности?

a. непосредственный показ и демонстрация наглядных пособий, метод двигательной наглядности;

b. метод срочной информации, демонстрация наглядных пособий;

c. непосредственный показ, демонстрация наглядных пособий.

15. Что относится к средствам обучения:

a. ОРУ, специальные и имитационные упражнения;

b. подготовительные упражнения;

c. ОРУ, специальные, имитационные, подготовительные упражнения, игры на воде.

16. Какие частные задачи будут соответствовать этапу начального разучивания в плавании?

a. создать общее представление о технике выполняемых упражнений, научить держаться на воде, устранить грубые ошибки;

b. доведение техники двигательного действия до навыка, устранение ошибок;

c. совершенствование техники, отработка тактики прохождения дистанции.

17. Какие из перечисленных условий влияют на эффективность выполнения физических упражнений?

a. особенности и состояние занимающихся, внешние факторы, особенности методики использования физических упражнений;

b. внешние факторы, методика использования физических упражнений;

c. направленность физических упражнений;

d. гигиенические факторы.

18. Какие упражнения используются при подготовке организма к основной деятельности в процессе урока по плаванию?
- а. обще подготовительные упражнения;
 - b. обще развивающие упражнения;*
 - с. специально-подготовительные упражнения.
19. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике стартового прыжка с тумбочки?
- a. имитационные, подводящие, собственно-соревновательные;*
 - б. ОРУ, подводящие;
- с. упражнения на координацию, гибкость.
20. Какие упражнения используются пловцами для приведения организма в оптимальное состояние после нагрузки?
- а. расслабляющие упражнения;
 - б. упражнения на внимание;
 - с. восстановительные упражнения.*
21. На занятиях по плаванию используются следующие методы организации занимающихся:
- a. фронтальный, поточный, круговой метод, метод индивидуальных заданий, комбинированный;*
 - б. только фронтальный и индивидуальных заданий;
 - с. только поточный и индивидуальных заданий.
22. При написании плана-конспекта урока по плаванию преподаватель в первую очередь разрабатывает:
- а. подготовительную часть;
 - b. основную часть;*
 - с. заключительную часть.
23. Какие параметры наиболее отражают пространственную характеристику двигательного действия?
- а. длительность, положение тела, положение частей тела, амплитуда;
 - б. темп, ритм, длительность выполнения физических упражнений;
 - с. направление, амплитуда, скорость;
 - d. положение частей тела, амплитуда, положение тела, траектория движений.*
24. Эффективность техники плавания характеризуется:
- a. рациональной системой движения рук, ног, согласованностью движений с использованием инерционных сил;*
 - б. выполнение старта с замахом;
 - с. выполнение поворота «кувырком».
25. Самый быстрый поворот при плавании кроль на груди?
- а. поворот «маятником»;
 - b. поворот «кувырком»;*
 - с. закрытый плоский поворот.
26. Упражнения, состоящие из не повторяющихся движений это ...
- а. динамические упражнения;
 - б. контрольные упражнения;
 - с. имитационные упражнения;
 - d. ациклические упражнения.*
27. Определите фазовый состав техники плавания кроль на спине:
- a. захват, подтягивание, отталкивание, выход руки из воды, вход руки в воду;*
 - б. основная часть гребка, дополнительная по воздуху, вход руки;
 - с. движения по воздуху, движения в воде.
28. Какие элементы техники дельфин входят в фазовый состав: а. гребок двумя руками, вход рук в воду;

b. захват, основная часть, подтягивание, отталкивание, движения под водой;

с. выход из воды, вход в воду.

29. Определите фазы цикла движения ногами при плавании способом брасс:

a. движение стопами вниз;

b. движения стопами вверх;

с. подтягивание, затем движения стопами назад в стороны (отталкивание).

30. Определите рациональный вариант техники работы рук способом брасс:

a. во время гребка руки работают одновременно симметрично разводятся в стороны, затем сгибаются в локтях и на протяжении гребка локти выше кистей;

b. руки описывают дугообразное движение и выводятся вперед;

с. руки движутся по криволинейной траектории, описывая крутообразное движение и выводятся вперед.

31. Определите фазовый состав техники плавания кроль на груди:

a. захват, подтягивание, основная часть, отталкивание, выход рук из воды, пронос руки по воздуху, вход руки в воду;

b. основная часть гребка, вход руки; с. движение по воздуху, движение в воде.

32. Какие приемы транспортировки, пострадавшего с использованием плавания на боку Вы знаете?

a. через руку за подбородок, за плечо, за локоть;

b. за волосы, за туловище;

с. данный способ для транспортировки не применяется.

33. Определите последовательность действий при спасении тонущих вплавь

a. вовремя заметить тонущего, правильно оценить ситуацию на воде и свои собственные возможности для оказания результативной помощи (ныряние, освобождение от захватов, транспортировка, удаление воды, искусственное дыхание).

b. быстро погрузиться в воду, увлекая за собой тонущего и применяя соответствующие способы освобождения от захвата;

с. захватив руку, спасатель вращает руку пострадавшего в локтевом суставе и заводит её за спину.

33. Действия спасателя при захвате тонущего:

a. опереться руками в подбородок или нос тонущего и оттолкнуться;

b. быстро погрузиться в воду, увлекая за собой тонущего и применяя соответствующие способы освобождения от захвата;

с. захватив руку, спасатель вращает руку пострадавшего в локтевом суставе и заводит её за спину.

34. Какие основные параметры нагрузки характеризуют ее с внешней стороны?

a. продолжительность работы, число упражнений и число их повторений;

b. скорость, темп, ритм;

с. объем и интенсивность, отдых;

d. продолжительность работы, отдых.

34. Какой документ регламентирует условия проведения соревнования по плаванию:

a. оперативный план;

b. положение;

с. приказ директора.

35. Судейская бригада по проведению соревнований по плаванию состоит:

a. 3 судей;

b. 5 судей;

с. 7 судей;

d. 10 и более судей.

36. Ведущие обязанности главного судьи:

a. награждать победителей;

b. управлять и контролировать судей и секретарей соревнований;

c. рассматривать протесты представителей;

d. объявлять замечания судьям.

37. Судья-стартер должен полностью контролировать пловцов от момента выхода на заплыв до начала заплыва. В каком случае стартер имеет право дисквалифицировать спортсмена за задержку старта:

a. спортсмен до сигнала прыгнул в воду;

b. спортсмен по сигналу опустился в воду;

c. спортсмен задержался на старте после сигнала.

38. Судья по дистанции следит за правильным прохождением дистанции спортсменами. В каком случае судья имеет право дисквалифицировать участника заплыва:

a. пловец вставший на дно бассейна во время заплыва вольным стилем;

b. подтянулся на разделительную дорожку;

c. спортсмен не сделал поворот «кувырок».

39. Что является нарушением правил при плавании на спине?

a) касаться ногами бортика при повороте

б) касаться ногами бортика при финише

в) плечи могут быть опрокинуты по вертикали к положению на груди, когда ноги отталкиваются от бортика после поворота

г) стоять на дне бассейна

д) остановиться у бортика бассейна после касания, а затем возобновить плавание

е) удар ногами «дельфин».

40. При плавании баттерфляем нахождение под водой головы:

a) запрещается всегда

б) разрешается только во время проплыва (recovery phase)

в) разрешается только после последнего гребка перед поворотом или финишем

г) соответствует правилам

41. При плавании баттерфляем нахождение рук на разном уровне при повороте:

a) не разрешено никогда

б) разрешается только в соревнованиях возрастных групп

в) не разрешено на чемпионатах

г) соответствует правилам.

42. При плавании баттерфляем касание руками бортика на разном уровне при финише:

a) разрешено на соревнованиях возрастных групп

б) разрешено только на национальных чемпионатах

в) не соответствует правилам

43. При плавании брассом нахождение под водой головы до касания при повороте:

a) не разрешается только на соревнованиях возрастных групп

б) разрешается только на соревнованиях возрастных групп

в) не соответствует правилам

г) соответствует правилам

44. При плавании брассом нахождение рук на разном уровне при повороте:

a) является знаком, что одно плечо ушло

б) соответствует правилам, если обе руки находятся под водой

в) не соответствует правилам

г) соответствует правилам

45. При плавании брассом нахождение рук на разном уровне при финише:

a) является знаком, что одно плечо ушло вниз

б) соответствует правилам, только если голова находится под водой

в) не соответствует правилам

46. В чем заключается разница между плаванием брассом в индивидуальных заплывах брассом и в индивидуальной комплексной эстафете?

Ответ: *Разницы нет*

47. С какой позиции лучше всего судить технику плавания гребков? Поворотов?

Ответ: *при судействе техники плавания гребков наилучшей позицией является боковая сторона бортика бассейна, вдоль которой судьи передвигаются вровень с плывущим спортсменом или слегка позади него.*

При судействе техники поворота при плавании баттерфляем, брассом или вольным стилем лучше всего оценивать поворот, находясь у поворотного или финишного концов бассейна, чуть в стороне от приближающегося к повороту спортсмена. Повороты при плавании на спине следует судить, находясь на бортике прямо напротив совершающего поворот спортсмена.

48. Когда не хватает хронометристов на дорожке, может ли один человек работать одновременно с двумя секундомерами?

Ответ: *нет*

49. Один человек может одновременно оперировать секундомером и кнопкой. Ответ: *да*

50. Главный хронометрист может регистрировать время на дорожке

Ответ: *Да (в случае сбоя секундомера на дорожке)*

51. На старте хронометрист на дорожке должен следить за:

а) стартером

б) стартовым сигналом

в) спортсменом на дорожке

г) секундомером

52. На финише спортсмен на дистанции вольным стилем спортсмен по ошибке выполнил поворот, коснулся щита и продолжил дистанцию:

а) *остановить секундомер, когда ноги спортсмена коснулись стенки бассейна или контактного щита*

б) дисквалифицировать спортсмена

в) подождать, пока спортсмен проплывет дополнительный отрезок и остановить секундомер

53. При старте хронометрист на дорожке должен находиться:

а) у края бассейна

б) на несколько шагов за тумбочкой

в) там, где он может хорошо слышать стартовый сигнал

г) одновременно как в п.п. а) и б)

д) *одновременно как в п.п. б) и в)*

54. На финише при плавании на спине хронометрист на дорожке должен остановить секундомер, когда:

а) голова, плечо или рука спортсмена дотронулись до края бассейна

б) спортсмен правильно коснулся стенки бассейна

в) *какая-либо часть тела спортсмена коснулась стенки бассейна*

55. Если имеется только один секундомер, и нет другой системы регистрации времени:

а) *показания секундомера считается официальным результатом*

б) результат ни в коем случае не является официальным

56. Организация занятий в оздоровительном лагере по плаванию, должна соответствовать:

а. *глубина водоема 0,7-1 м., температура воздуха 24°-26°, ясно;*

б. *глубина водоема 1-1,5 м., температура воздуха 18°-20°, облачно;*

с. *глубина водоема до 1,2 м., температура воздуха 21°, пасмурно.*

57. Гигиенические требования к месту занятий (бассейн):
- температура воздуха 18°, температура воды 24,5°;
 - температура воздуха 20°, температура воды 26,5°- 28°;
 - температура воздуха 25°-26°, температура воды 26,5°-28°.*
58. Какие приемы транспортировки, пострадавшею с использованием плавания на боку Вы знаете?
- через руку за подбородок, за плечо, за локоть;*
 - за волосы, за туловище;
 - данный способ для транспортировки не применяется.
59. Какие основные параметры нагрузки характеризуют ее с внешней стороны?
- продолжительность работы, число упражнений и число их повторений;
 - скорость, темп, ритм;
 - объем и интенсивность, отдых;*
 - продолжительность работы, отдых.
60. Педагогический контроль включает следующие виды:
- исходный, итоговый;
 - предварительный, основной, заключительный;
 - оперативный, текущий, этапный.*
61. Здоровым можно считаться человек:
- у которого отсутствуют болезни
 - может проплыть 400 метров
 - хорошо адаптирован к внешней среде
 - полное состояние физического, душевного и социального благополучия*
62. Физкультурно – оздоровительная технология оказывают положительное влияние на здоровье человека
- упражнения которые имеют оздоровительную ценность
 - физическая нагрузка должна быть очень значительной
 - упражнения из аквааэробики или гидроаэробики
 - перечисленные упражнения, но сбалансированные по мощности и объёму в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся*

Раздел 2. Техника спортивных способов плавания	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1-У6 32, 33, 35, 36, 37
--	---

Контрольные нормативы:

Демонстрация умений и навыков по технике плавания спортивными способами:

- кроль на груди 100 м. (юн. – 1,40 сек., дев. – 1,50 сек.); - кроль на спине 100 м. (юн. – 1,50 сек., дев. – 2,00 сек.); - брасс – 100 м. (юн. - сек., дев. - сек.); - дельфин 50 м. (без учета времени);

- демонстрация техники стартов, поворотов.

Демонстрация схемы оказания ПМП пострадавшему с выполнением реанимационных мероприятий.

Промежуточная аттестация в 7 семестре	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1-7, 31-10
---------------------------------------	---

Контрольная работа №1.

- Словесные методы обучения и их применение при обучении плаванию.

2. Наглядные методы обучения и их применение при обучении плаванию.
3. Практические методы обучения и их применение при обучении плаванию.
4. 15.Основные средства обучения (перечислить и раскрыть).
5. Схема обучения технике различных способов плавания.
6. Методика исправления наиболее часто встречающихся ошибок в технике различных способов плавания.
7. Виды и организация соревнований по плаванию.

Промежуточная аттестация в 8 семестре	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1-7, 31-10
---------------------------------------	---

Перечень примерных вопросов к экзамену:

1. Развитие плавания в России на современном этапе.
- 2.Плавание как жизненно необходимый навык.
- 3.Классификация водных видов спорта.
- 4.Физические свойства воды.
- 5.Анатомические особенности, влияющие на технику плавания.
- 6.Статическое плавание.
- 7.Динамическое плавание.
- 8.Анализ движения ног в плавании способом кроль на груди.
- 9.Анализ движения рук в плавании способом кроль на груди.
- 10.Координация движения в плавании способом кроль на груди.
- 11.Анализ движения ног в плавании способом кроль на спине.
- 12.Анализ движения рук в плавании способом кроль на спине.
- 13.Координация движения в плавании способом кроль на спине.
- 14.Анализ движений ног в плавании способом брасс.
- 15.Анализ движения рук в плавании способом брасс.
- 16.Координация движений в плавании способом брасс.
- 17.Анализ движения ног в плавании способом баттерфляй.
- 18.Анализ движения рук в плавании способом баттерфляй.
- 19.Координация движений в плавании способом баттерфляй.
- 20.Анализ техники комплексного плавания.
- 21.Анализ техники ныряния в глубину, длину.
- 22.Техника безопасности при нырянии.
- 23.Занятия плаванием с детьми грудного возраста.
- 24.Плавание в дошкольном учреждении.
- 25.Плавание в школе.
- 26.Плавание в ВУЗе.
- 27.Плавание в летнем лагере.
- 28.Техника безопасности на занятиях плаванием.
- 29.Прикладное плавание.
- 30.Влияние плавания на организм человека.
- 31.Специальные упражнения пловца на суше.
- 32.Группы упражнений для освоения с водной средой.
- 33.Методика и приемы спасения вплавь.
- 34.Методика обучения плаванию способом кроль на спине.
- 35.Методика обучения плаванию способом кроль на груди.
- 36.Методика обучения плаванию способом брасс.
- 37.Методика обучения плаванию способом баттерфляй.
- 38.Методика обучения комплексному плаванию.
- 39.Педагогический контроль на занятиях плаванием.

40.Специальное оборудование в бассейнах.