

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**СТАРОБЕЛЬСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ (ФИЛИАЛ)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Луганский государственный педагогический университет»
(Старобельский факультет (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Кафедра физической культуры и охраны жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Старобельского факультета (филиала)
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»



Маршуба И.В.

2023 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: ОФО 1-3 курс (1-5 семестр), ЗФО 1-4 курс (3, 5, 6, 8 семестр)

Разработчик:
ассистент кафедры
физической культуры и охраны жизнедеятельности

Туленцов А.В.

«1» сентября 2023 г.

Старобельск, 2023

1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Область применения

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

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель изучения дисциплины: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре и для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях. Изучение наиболее общих закономерностей передвижений в водной среде, представленных в спортивных способах плавания.

Задачи изучения дисциплины:

- формировать у обучающихся комплекс знаний, умений и навыков в области плавания, его значение и место в системе физического воспитания, в теории и методике его преподавания;

- изучить гидродинамические основы плавания;

- формировать профессиональные умения педагога физической культуры и спорта в процессе обучения технике основных способов плавания;

- организовывать самостоятельную работу по плаванию и контроль за результатами обучения.

В области культурно-просветительской деятельности:

- способствовать формированию основ здорового образа жизни и интереса к регулярным занятиям по плаванию.

В области научно-исследовательской деятельности:

- формировать умения и навыки учебно-исследовательской работы.

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

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

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
ПК-4. Способен проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и	1.1_Б. ПК-4	Знает: <ul style="list-style-type: none">- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья;- гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре;- цель, задачи, методы проведения учебных

<p>обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу</p>		<p>занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику организации и проведения общеобразовательных и специализированных уроков физической культуры; - методику обучения и основы техники выполнения физических упражнений; - технику безопасности и гигиенические требования к местам проведению занятий по физической культуре
	2.1_Б. ПК-4	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу; - 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; - использовать прикладные (жизненно важные) физические упражнения в повседневной и игровой деятельности
	3.1_Б. ПК-4	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; - техникой выполнения базовых физических упражнений в соответствии с программными требованиями к уровню технической подготовленности; - навыками организации и проведения общеобразовательных и специализированных уроков физической культуры в школе; - навыками страховки, самостраховки и оказания физической помощи при выполнении физических упражнений; - техникой выполнения прикладных (жизненно важных) физических упражнений; - навыками использования физических упражнений в процессе самостоятельных занятий физической культурой и проведения активного отдыха

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства
Характеристика и содержание дисциплины «Плавание с методикой преподавания».	ПК-4	Устный опрос. Конспект. Тесты
Прикладное плавание и спасение на водах.	ПК-4	Устный опрос. Конспект. Тесты
Плавание в различных звеньях системы физического воспитания.	ПК-4	Устный опрос. Конспект. Тесты
Этапы спортивной тренировки в спортивном плавании. Технология планирования многолетнего процесса спортивной тренировки в спортивном плавании	ПК-4	Устный опрос. Конспект. Тесты
Показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по спортивному плаванию. Технологии спортивной и оздоровительной тренировки с учетом возрастных особенностей.	ПК-4	Устный опрос. Конспект. Тесты
Правила соревнований по плаванию. Виды соревнований по плаванию.	ПК-4	Устный опрос. Конспект. Тесты
Состав судейской коллегии по плаванию и функции отдельных спортивных судей.	ПК-4	Устный опрос. Конспект. Тесты

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
1.1_Б. ПК-4	Знает: <ul style="list-style-type: none"> - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; - гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре; - цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; - методику организации и проведения общеобразовательных и специализированных уроков физической культуры; - методику обучения и основы техники выполнения физических упражнений; - технику безопасности и гигиенические требования к местам проведению занятий по физической культуре
2.1_Б. ПК-4	Умеет: <ul style="list-style-type: none"> - организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу; - 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

	<p>обучения физическим упражнениям в процессе проведения общеобразовательных уроков и секционной работы по физической культуре;</p> <p>- использовать прикладные (жизненно важные) физические упражнения в повседневной и игровой деятельности</p>
3.1_Б. ПК-4	<p>Владеет:</p> <p>- комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях;</p> <p>- техникой выполнения базовых физических упражнений в соответствии с программными требованиями к уровню технической подготовленности;</p> <p>- навыками организации и проведения общеобразовательных и специализированных уроков физической культуры в школе;</p> <p>- навыками страховки, самостраховки и оказания физической помощи при выполнении физических упражнений;</p> <p>- техникой выполнения прикладных (жизненно важных) физических упражнений;</p> <p>- навыками использования физических упражнений в процессе самостоятельных занятий физической культурой и проведения активного отдыха</p>

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Система оценивания учебных достижений студентов очной и заочной форм обучения

Вид учебной работы	Количество баллов					
	ОФО			ЗФО		
	Курс			Курс		
	1	2	3	1	2	3
Теоретическая подготовка (включая самостоятельную работу)	20	15	10	15	20	10
Методическая подготовка (включая самостоятельную работу)	20	15	10	15	20	10
Техническая подготовка	30	20	20	20	30	20
Физическая подготовка	30	20	20	20	30	20
Итоговый контроль (экзамен)			40			40
Итоговый контроль (зачет)		30		30		
Итого	100			100		

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки	Зачтено

		работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	83-89	В – 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	75-82	С – 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	
Удовлетворительно	63-74	Д – 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	50-62	Е – 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	21-49	FX – 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	Не зачтено

		минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение	
Неудовлетворительно	0-20	F – 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.	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1 Оценочные средства текущего контроля (типовые).

Вопросы для устного опроса:

1. Общая характеристика оздоровительного влияния занятий плаванием на организм занимающихся.
2. Общая характеристика прикладного плавания.
3. Организация занятий по плаванию в открытом водоеме.
4. Характеристика развития общей физической подготовки пловца.
5. Урок как основная форма организации и проведения учебных занятий по плаванию.
6. Характеристика теоретической и интеллектуальной подготовки пловца.
7. Игры и развлечения в воде как средство обучения плаванию.
8. Характеристика тактической подготовки пловца.
9. Организация работы по плаванию с детьми в оздоровительных лагерях.
10. Общая характеристика особенностей занятий плаванием с детьми.
11. Общая и сравнительная характеристика спортивных способов плавания.
12. Особенности занятий плаванием с женщинами.
13. Общая характеристика плавательных бассейнов.
14. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.
15. Особенности занятий плаванием с лицами пожилого возраста.
16. Характеристика психологической подготовки пловца.
17. Общая характеристика методов и средств обучения плаванию.
18. Особенности формирования двигательного навыка в спортивном плавании.
19. Общая характеристика подготовительных упражнений по освоению с водой.
20. Содержание спортивной тренировки пловца.
21. Характеристика методики обучения спасению тонущих.
22. Личная гигиена занимающихся плаванием.

23. Характеристика техники спортивных способов плавания.

24. Классификация (содержание) дисциплины «Плавание».

Темы для подготовки реферативной работы:

1. Зарождение спортивного плавания. Первые официальные соревнования.
2. Развитие плавания в России.
3. Современное состояние плавательного спорта в мире.
4. Эволюция спортивных способов плавания.
5. Техника безопасности на занятиях по плаванию.
6. Оздоровительное значение плавания.
7. Спортивное значение плавания.
8. Прикладное значение плавания.
9. Классификация плавания, место и значение плавания в системе физического воспитания. Программы обучения плаванию.
10. Плавание как учебная и научная дисциплина. Понятия: техника плавания, движитель, угол атаки, шаг пловца, темп и ритм.
11. Статическое плавание, действие сил на неподвижное тело.
12. Закон Архимеда. Плаваемость тела, факторы, определяющие плаваемость. Виды плаваемости. Причины изменения положения тела в воде.
14. Причины несчастных случаев на воде, влияние плаваемости на технику плавания.
15. Динамическое плавание. Внутренние и внешние силы, действующие на пловца.
16. Общее сопротивление телу пловца, параметры, определяющие сопротивление.
17. Сопротивление силы трения и вихреобразное сопротивление.
18. Волнообразное и волновое сопротивление.
19. Подъемная сила, механизмы ее создания.
20. Сила тяги, механизмы ее создания.
21. Основные характеристики рабочих движений в плавании.
22. Взаимодействие внешних и внутренних сил при плавании, их анализ и синтез; правило параллелограмма.
23. Техника плавания, основные параметры спортивной техники плавания.
24. Структура техники спортивного плавания, основные факторы, влияющие на технику.

2.2. Оценочные средства для итоговой аттестации (зачёт)

Тесты для подготовки к зачёту:

1. Какой стиль плавания считается самым быстрым?
 - А) Брасс
 - В) На спине
 - С) Кроль
 - D) Баттерфляй
2. Какое дыхание используется в стиле кроль?
 - А) Дыхание через нос

- В) Дыхание через рот
 - С) Дыхание через рот и нос
 - D) Дыхание не требуется
3. Какой из следующих стилей плавания не является традиционным?
- А) Брасс
 - В) Кроль
 - С) Фристайл
 - D) Баттерфляй
4. Какой из следующих элементов не является частью техники плавания в стиле брасс?
- А) Гладкие движения рук
 - В) Плавные движения ног
 - С) Синхронное дыхание
 - D) Удар с ноги в воздухе
5. Какой из следующих стилей требует наибольшей силы в руках?
- А) Кроль
 - В) Брасс
 - С) Баттерфляй
 - D) Плавание на спине
6. Какое движение ног используется в стиле брасс?
- А) Ударный
 - В) Плуговидный
 - С) Винтообразный
 - D) Мельничный
7. Какой стиль плавания подходит для длительных дистанций?
- А) Баттерфляй
 - В) Кроль
 - С) Брасс
 - D) Плавание на спине
8. В каком стиле плавания плавец лежит на спине?
- А) Брасс
 - В) Баттерфляй
 - С) Кроль
 - D) Плавание на спине
9. Какой стиль плавания считается наиболее энергозатратным?
- А) Кроль
 - В) Баттерфляй
 - С) Брасс
 - D) Плавание на спине
10. Какой элемент не требуется в технике плавания на спине?
- А) Круговые движения рук
 - В) Параллельное движение ног
 - С) Удар ногами в воздухе
 - D) Подбородок над водой
11. Какой из следующих факторов не влияет на скорость пловца?

- А) Техника плавания
- В) Форма тела
- С) Положение головы
- D) Цвет купальника

12. Что означает термин “финиш” в плавании?

- А) Конец дистанции
- В) Смена стиля
- С) Начало заплыва
- D) Процесс дыхания

13. Какой из следующих видов соревнований не существует в плавании?

- А) Эстафета
- В) Заплыв на открытой воде
- С) Плавание с препятствиями
- D) Специализированные дистанции

14. Как называется соревнование, где пловцы выступают в разных стилях?

- А) Комплексное плавание
- В) Эстафета
- С) Открытая вода
- D) Личное плавание

15. Какой из следующих стилей плавания используется для преодоления коротких дистанций?

- А) Кроль
- В) Баттерфляй
- С) Брасс
- D) Плавание на спине

16. Что такое “поворот” в плавании?

- А) Техника старта
- В) Способ смены направления
- С) Смена стиля
- D) Дыхание

17. Какой стиль плавания требует наибольшей координации?

- А) Брасс
- В) Баттерфляй
- С) Кроль
- D) Плавание на спине

18. Что нужно делать, чтобы улучшить свою технику плавания?

- А) Плавать быстрее
- В) Работать над дыханием и движениями
- С) Использовать специальные тренажеры
- D) Плавать на спине

19. Какой стиль плавания наиболее подходит для новичков?

- А) Кроль
- В) Брасс

- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

20. Какое оборудование обычно используется для тренировок по плаванию?

- А) Ласты
- В) Плавательные доски
- С) Плавательные очки
- D) Все вышеперечисленное

21. Какой из следующих стилей плавания требует наименьших усилий для дыхания?

- А) Баттерфляй
- В) Брасс
- С) Кроль
- D) Плавание на спине

22. Какой стиль плавания наиболее популярен в соревнованиях?

- А) Брасс
- В) Кроль
- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

23. Что такое “финал” в соревнованиях по плаванию?

- А) Последний заплыв
- В) Смешанное плавание
- С) Соревнование на открытой воде
- D) Начало соревнования

24. Как называется техника плавания, при которой плавец использует оба руки одновременно?

- А) Брасс
- В) Кроль
- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

25. Какой стиль плавания лучше всего подходит для детей?

- А) Брасс
- В) Кроль
- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

26. Какой из следующих элементов не является частью подготовки к заплыву?

- А) Разминка
- В) Силовая тренировка
- С) Психологическая подготовка
- D) Смена купальника

27. Какой стиль плавания позволяет наиболее эффективно развивать выносливость?

- А) Брасс
- В) Кроль

- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

28. Какой из следующих факторов может замедлить пловца?

- А) Сильные течения
- В) Неправильная техника
- С) Использование ласт
- D) Длительное плавание

29. Какой из следующих стилей плавания наиболее часто используется в эстафетах?

- А) Баттерфляй
- В) Брасс
- С) Кроль
- D) Плавание на спине

30. Какой из следующих видов плавания считается олимпийским?

- А) Плавание на открытой воде
- В) Все вышеперечисленное
- С) Эстафета
- D) Брасс

31. Какой из следующих стилей плавания является наименее эффективным для быстрого плавания?

- А) Кроль
- В) Брасс
- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

32. Какой из следующих элементов не является частью техники дыхания в плавании?

- А) Поворот головы
- В) Плавное движение рук
- С) Быстрое вдохновение
- D) Задержка дыхания

33. Какой стиль плавания лучше всего подходит для занятия спортом на открытой воде?

- А) Кроль
- В) Брасс
- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

34. Какой из следующих стилей плавания позволяет выполнять повороты?

- А) Брасс
- В) Баттерфляй
- С) Кроль
- D) Плавание на спине

35. Что такое “время” в плавании?

- А) Количество заплывов
- В) Время, затраченное на дистанцию

- С) Длительность подготовки
- D) Длительность дыхания

36. Какой стиль плавания использует широкий гребок?

- А) Кроль
- В) Брасс
- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

37. Как называется момент, когда плавец касается стенки бассейна для поворота?

- А) Финиш
- В) Удар
- С) Касание
- D) Поворот

38. Какой из следующих стилей плавания не требует использования рук?

- А) Баттерфляй
- В) Брасс
- С) Плавание на спине
- D) Плавание с помощью ног

39. Какой стиль плавания считается наиболее техничным?

- А) Кроль
- В) Баттерфляй
- С) Брасс
- D) Плавание на спине

40. Что такое “плавательная доска”?

- А) Способ для замены тренера
- В) Устройство для отталкивания
- С) Инструмент для тренировки ног
- D) Специальный купальник

41. Какое расстояние является стандартным для олимпийских заплывов в бассейне?

- А) 50 метров
- В) 100 метров
- С) 200 метров
- D) 1500 метров

42. Что важно учитывать при выборе плавательной техники?

- А) Размер бассейна
- В) Уровень подготовки
- С) Температуру воды
- D) Время суток

43. Какой из следующих стилей плавания чаще всего используется для достижения рекордов?

- А) Баттерфляй
- В) Брасс
- С) Кроль

- D) Плавание на спине

44. Какой из следующих элементов не является частью старта в плавании?

- A) Позиция на старте
- B) Отталкивание от стенки
- C) Дыхание
- D) Начало заплыва

45. Какой стиль плавания требует наиболее высокой скорости движения?

- A) Кроль
- B) Брасс
- C) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

46. Какой стиль плавания обычно использует более высокие удары ногами?

- A) Кроль
- B) Брасс
- C) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

47. Какой из следующих элементов влияет на дыхание во время плавания?

- A) Положение тела
- B) Скорость плавания
- C) Все вышеперечисленное
- D) Температура воды

48. Какой из следующих стилей плавания наиболее подходит для расслабления?

- A) Кроль
- B) Брасс
- C) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

49. Что такое “рекорд” в плавании?

- A) Лучшее время, показанное в соревнованиях
- B) Количество выполненных заплывов
- C) Участие в соревнованиях
- D) Длительность тренировки

50. Какое из следующих стилей плавания использует резкие движения ногами?

- A) Кроль
- B) Баттерфляй
- C) Брасс
- D) Плавание на спине

51. Какой из следующих факторов не влияет на плавание в холодной воде?

- A) Одежда

- В) Дыхание
- С) Время пребывания в воде
- D) Техника плавания

52. Какой стиль плавания лучше всего подходит для соревнований на длинные дистанции?

- А) Кроль
- В) Баттерфляй
- С) Брасс
- D) Плавание на спине

53. Какой из следующих элементов не является частью техники поворота?

- А) Переворот
- В) Отталкивание от стенки
- С) Удар ногами
- D) Смена дыхания

54. Какое оборудование помогает развивать технику дыхания?

- А) Плавательные очки
- В) Плавательные доски
- С) Ласты
- D) Ничего из вышеперечисленного

55. Какой из следующих стилей плавания имеет минимальное время в воде?

- А) Кроль
- В) Баттерфляй
- С) Брасс
- D) Плавание на спине

56. Что такое “дыхательный цикл” в плавании?

- А) Период вдоха и выдоха
- В) Время, проведенное под водой
- С) Скорость плавания
- D) Общее время заплыва

57. Какой из следующих стилей плавания более подходит для соревновательного плавания?

- А) Брасс
- В) Кроль
- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

58. Какой из следующих факторов может влиять на результаты соревнований?

- А) Подготовка
- В) Психологический настрой
- С) Физическая форма
- D) Все вышеперечисленное

59. Какой стиль плавания наиболее эффективен для сжигания калорий?

- А) Брасс

- В) Кроль
- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

60. Какой из следующих стилей плавания требует максимального количества энергии?

- А) Кроль
- В) Баттерфляй
- С) Брасс
- D) Плавание на спине

61. Какой из следующих элементов не является частью техники кроля?

- А) Плавное дыхание
- В) Синхронные движения рук
- С) Удар ногами вверх
- D) Положение головы

62. Какой стиль плавания лучше всего подходит для тренировки верхней части тела?

- А) Брасс
- В) Баттерфляй
- С) Кроль
- D) Плавание на спине

63. Какой из следующих элементов не является частью соревнования по плаванию?

- А) Старт
- В) Заплыв
- С) Финиш
- D) Пауза

64. Какой стиль плавания наиболее часто используется для обучения детей?

- А) Брасс
- В) Кроль
- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

65. Какое оборудование помогает улучшить технику плавания?

- А) Плавательные доски
- В) Ласты
- С) Носки для плавания
- D) Все вышеперечисленное

66. Какой из следующих стилей плавания наиболее часто используется в соревнованиях на открытой воде?

- А) Кроль
- В) Брасс
- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

67. Какой стиль плавания требует максимального контроля дыхания?

- А) Кроль

- В) Брасс
- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

68. Какой из следующих факторов не влияет на скорость пловца?

- А) Физическая форма
- В) Уровень подготовки
- С) Время суток
- D) Техника плавания

69. Какой стиль плавания лучше всего подходит для увеличения силы ног?

- А) Брасс
- В) Кроль
- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

70. Какой из следующих стилей плавания требует большей координации рук и ног?

- А) Брасс
- В) Баттерфляй
- С) Кроль
- D) Плавание на спине

71. Что такое “дистанция” в плавании?

- А) Время, затраченное на плавание
- В) Расстояние, которое нужно проплыть
- С) Количество заплывов
- D) Общее время тренировки

72. Какой из следующих стилей плавания используется для скоростных заплывов?

- А) Брасс
- В) Кроль
- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

73. Какой стиль плавания наиболее подходит для плавания в открытой воде?

- А) Кроль
- В) Баттерфляй
- С) Брасс
- D) Плавание на спине

74. Какой из следующих факторов не влияет на плавание в открытой воде?

- А) Ветер
- В) Течение
- С) Размер бассейна
- D) Температура воды

75. Какой из следующих стилей плавания не имеет строгих правил по поводу дыхания?

- А) Кроль
- В) Брасс
- С) Плавание на спине
- D) Баттерфляй

76. Какой элемент техники плавания считается ключевым для достижения скорости?

- А) Дыхание
- В) Повороты
- С) Техника рук и ног
- D) Позиция головы

77. Какой из следующих стилей плавания имеет наименьшую нагрузку на суставы?

- А) Баттерфляй
- В) Кроль
- С) Брасс
- D) Плавание на спине

78. Какой стиль плавания подходит для восстановления после травмы?

- А) Кроль
- В) Брасс
- С) Плавание на спине
- D) Баттерфляй

79. Какой из следующих стилей плавания требует хорошей гибкости?

- А) Кроль
- В) Брасс
- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

80. Какое расстояние является стандартным для заплыва на 200 метров?

- А) 2 круговых метра
- В) 4 круговых метра
- С) 3 круговых метра
- D) 5 круговых метров

81. Какой из следующих стилей плавания не требует использования дыхания?

- А) Кроль
- В) Брасс
- С) Плавание на спине
- D) Баттерфляй

82. Какой стиль плавания наиболее подходит для соревнований на длинные дистанции?

- А) Кроль
- В) Брасс
- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

83. Что такое “заплыв на время”?

- А) Плавание с тренером
- В) Плавание с фиксированным временем
- С) Плавание на определенное расстояние
- D) Плавание в группе

84. Какой стиль плавания наиболее часто используется в эстафетах?

- А) Брасс
- В) Баттерфляй
- С) Кроль
- D) Плавание на спине

85. Какой из следующих факторов может повлиять на время заплыва?

- А) Уровень подготовки
- В) Погода
- С) Все вышеперечисленное
- D) Температура воды

86. Какой стиль плавания лучше всего подходит для тренировки координации?

- А) Кроль
- В) Баттерфляй
- С) Брасс
- D) Плавание на спине

87. Какой из следующих элементов не является частью техники плавания на спине?

- А) Круговые движения рук
- В) Синхронные движения ног
- С) Удар ногами вниз
- D) Положение головы

88. Какой стиль плавания наиболее эффективен для тренировки мышц спины?

- А) Кроль
- В) Баттерфляй
- С) Плавание на спине
- D) Брасс

89. Какой элемент не используется в технике плавания брассом?

- А) Движение ногами
- В) Параллельные движения рук
- С) Удар ногами
- D) Повороты

90. Какой из следующих факторов влияет на уровень подготовки пловца?

- А) Частота тренировок
- В) Правильная техника
- С) Все вышеперечисленное
- D) Психологическая готовность

91. Какой стиль плавания использует резкие и мощные движения рук?

- А) Кроль
- В) Баттерфляй
- С) Брасс
- D) Плавание на спине

92. Какой элемент не является частью подготовки к соревнованиям по плаванию?

- А) Разминка
- В) Упражнения на гибкость
- С) Специальные тренировки
- D) Упражнения на скорость

93. Какой стиль плавания наиболее популярен среди любителей плавания?

- А) Брасс
- В) Кроль
- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

94. Какой из следующих стилей плавания позволяет развивать выносливость?

- А) Баттерфляй
- В) Брасс
- С) Кроль
- D) Плавание на спине

95. Какой из следующих элементов не является частью плавания на спине?

- А) Параллельное движение ног
- В) Повороты
- С) Подбородок над водой
- D) Резкие движения рук

96. Какой стиль плавания требует минимальных усилий для дыхания?

- А) Брасс
- В) Кроль
- С) Плавание на спине
- D) Баттерфляй

97. Какой из следующих факторов может повлиять на результаты пловца?

- А) Психологическое состояние
- В) Физическая форма
- С) Все вышеперечисленное
- D) Уровень подготовки

98. Какой стиль плавания наиболее популярен в соревнованиях?

- А) Брасс
- В) Кроль
- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

99. Какой из следующих стилей плавания лучше всего подходит для плавания на длинные дистанции?

- А) Кроль
- В) Брасс
- С) Баттерфляй
- D) Плавание на спине

100. Какой элемент не является частью техники плавания в стиле баттерфляй?

- А) Дыхание
- В) Повороты
- С) Резкое движение ногами
- D) Ударные движения рук

Вопросы к экзамену:

1. Плавание в системе дополнительного образования.
2. Система обучения спортивным способам плавания
3. Специальные упражнения пловца на суше
4. Специальные упражнения пловца в водной среде
5. Содержание спортивной подготовки пловца
6. Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания
7. Совершенствование техники плавания способом брасс
8. Совершенствование техники плавания способом баттерфляй (дельфин)
9. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди
10. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине
11. Основные стороны спортивной подготовленности пловца
12. Техническая подготовленность пловца
13. Физическая подготовленность пловца
14. Психологическая и тактическая подготовленность пловца
15. Основные средства и методы подготовки пловца
16. Планирование и организация начальной тренировки в плавании
17. Этап предварительной спортивной тренировки
18. Этап базовой подготовки в плавании
19. Оздоровительное плавание и кондиционная тренировка
20. Этап углубленной спортивной специализации (формы, средства, методы подготовки)
21. Этап спортивного совершенствования (формы, средства, методы)
22. Выбор и подготовка места купания и проведения занятий по плаванию
23. Подвижные игры на воде, их классификация.
24. Особенности использования игр при обучении плаванию, продолжительность игр.
25. Подготовка и проведение соревнований по плаванию
26. Основная документация соревнований по плаванию
27. Организация и проведение школьных соревнований

28. Состав судейской коллегии: права и обязанности судей, секундометристов, судей на финише.

29. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей при участниках, стартеров.

30. Правила соревнований: вольный стиль, кроль на спине.

31. Организация и правила соревнований по плаванию в ДЮСШ.

32. Организация и проведение водных праздников (на примере праздника Нептуна)

33. Плавание в экстремальных условиях

34. Спасение тонущих (последовательность действий при спасении тонущих вплавь)

35. Спасательные средства и их применение

36. Последовательность действий при спасении тонущих в зимнее время

37. Оказание первой помощи при утоплении

38. Преодолении водных преград

39. Техника и методика обучения прикладному плаванию

40. Занятие плавание с детьми грудного возраста

41. Развитие плавания в настоящее время в России.

42. Статическое плавание: определение; силы, действующие на тело и точки их приложения; свойства тела, проявляющиеся при взаимодействии этих сил.

43. Выдохи в воду как базовое упражнение.

44. Методика обучения способу баттерфляй: анализ техники спортивного способа плавания баттерфляй, требования правил соревнований, фазовая структура, варианты техники.

45. Характеристика массового плавания. Положение о соревнованиях по плаванию в школе (оздоровительном лагере).

46. Общая характеристика и значение прикладного плавания. Виды прикладного плавания. Методика обучения прикладным видам и способам плавания.

47. Методика обучения способу брасс: анализ техники спортивного способа плавания брасс, требования правил соревнований, фазовая структура, варианты техники.

48. Спортивное плавание и водные виды спорта.

49. Техника безопасности на занятиях плавания в школе, на водоеме.

50. Зарождение и развитие плавания на Руси. Плавание в русской армии (17-19 век).

51. Специальные термины и понятия, применяемые при анализе техники спортивного плавания.

52. Подвижные игры как средство обучения плаванию: классификация, требования к выбору, организация и проведение (примеры).

53. Параллельное, последовательное и одновременное обучение спортивным способам плавания: возникновение, сущность и обоснование применения.

54. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.
55. Особенности и задачи урока свободного выбора, урока индивидуального обучения (примеры).
56. «Метод трех ступеней» в обучении плаванию: причины возникновения, задачи, содержание, особенности.
57. Физиологические функции организма и их влияние на технику плавания.
58. Эволюция способов плавания – рост спортивных достижений в плавании.
59. Общая схема обучения способу плавания: демонстрация, теоретическое обоснование, изучение по элементам, изучение движения в целом, совершенствование.
60. Технология обучения прикладному способу плавания «на боку», транспортировке пострадавшего или уставшего на воде. Особенности подплыwania, подъемов со дна, варианты освобождения от захватов тонущего.
61. Сопротивление вихреобразования (формы) при плавании: определение, причины возникновения и пути его преодоления. Лобовое сопротивление при плавании: определение, причины возникновения и пути его преодоления.
62. Средства обучения плаванию: классификация, задачи, место в учебном процессе, краткое содержание и обоснование применения.
63. Составление конспекта урока плавания и его отдельных частей. Содержание конспекта урока по плаванию.
64. Виды спорта, содержащие плавание как составляющий компонент; характеристика одно из них (по выбору студента).
65. Организация и планирование занятия по плаванию.
66. Методика развития силовых показателей пловца.
67. Упражнения - тесты для определения способа плавания для начального изучения, простейшие тесты предрасположенности к спортивному плаванию.
68. Возникновение и сущность естественного, отдельно-целостного и целостного методов изучения способов плавания.
69. Комплектование учебных групп по плаванию.
70. Виды утопления. Спасение утопающих. Спасательный инвентарь и техника его применения. Техника спасения тонущего. Оказание помощи потерявшему сознание человеку. Основные способы искусственного дыхания.
71. Методика обучения плаванию в среднем школьном возрасте.
72. Методика обучения плаванию в младшем школьном возрасте.
73. Техника ныряния в длину.
74. Роль и значение разминки в уроке по плаванию.
75. Классификация и общая характеристика бассейнов. Санитарно-гигиенические нормы обеспечения бассейнов.
76. Методы организации выполнения физических упражнений.

77. Плавание в Древнем мире (Египет, Греция, Рим).
78. Методика обучения плаванию в старшем школьном возрасте.