


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОСНОВ МЕДИЦИНСКИХ
ЗНАНИЙ

УТВЕРЖДАЮ

И. о. декана педагогического факультета

 О. В. Пастюк

" 05 " сентября 2017 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

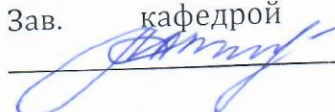
Б1.В.ОД.20 Плавание

Автор(ы):

С. В. Кожакин, тренер по плаванию

 05.09.2017г. подпись, дата

Зав. кафедрой ФКСиОМЗ:

 **Могучева** **А. В.,** к.п.н.
05.09.2017г. подпись, дата

г. Магадан 2017 г.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№	Модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
I.	Научно-теоретические основы плавания	ОПК-6; ПК-1	Учет посещаемости занятий в бассейне. Выполнение обязательных заданий по плаванию. Составление правил техники безопасности для детей определенной возрастной группы. Правила оказания помощи утопающему
II.	Основы преподавания плавания	ОПК-6; ПК-1	Учет посещаемости занятий в бассейне. Выполнение обязательных заданий по плаванию. Подготовка докладов, выступлений по вопросам практических занятий. Демонстрация необходимых упражнений, применяемых для обучения плаванию в сухом зале.
III.	Основы методики обучения технике спортивных способов плавания	ОПК-6; ПК-1	Учет посещаемости занятий в бассейне. Выполнение обязательных заданий по плаванию. Подготовка сообщения по избранной методике обучения технике плавания (кроль на груди; кроль на спине; брасс; баттерфляй (дельфин)).
№	Модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
I.	Разминочная техника и упражнения	ОПК-6; ПК-1	Учет посещаемости занятий в бассейне. Выполнение обязательных заданий по плаванию. Подготовка докладов с мультимедиа презентацией (по предложенному списку).
II-III	Техника спортивных способов в плавании	ОПК-6; ПК-1	Учет посещаемости занятий в бассейне.

			Выполнение обязательных заданий по плаванию. Применение техники спортивного способа обучения плаванию (на выбор студента) в сухом зале и на воде.
--	--	--	---

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание уровня оценивания сформированности компетенции

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется на основании критериев модульно-рейтинговой системы в последнем семестре изучения дисциплины.

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
Компетенции не сформированы	менее 50%
Пороговый уровень	50-65%
Повышенный уровень	65-85%
Высокий уровень	85-100%

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Критерии оценки качества выполнения сообщения по теме. Сообщение по теме является традиционным видом работы студента на семинаре, к которому он готовится, изучая предложенную преподавателем литературу по вопросам, планируемым к обсуждению. Следует отметить, что подготовка сообщения по теме, рассматриваемой в процессе семинарского занятия, требуется не столько предъявление определенного уровня общеучебных умений и навыков (умение читать, писать и т. д.), сколько наличие умений и навыков работы с информацией и ее анализа, сопоставления, сравнения и т. д. Для этого студенту необходимо: 1) внимательно прочесть вопрос; 2) ознакомиться со списком предлагаемой литературы; 3) в зависимости от значимости изучаемого материала, используя разные способы фиксации информации, подготовить записи для обеспечения глубины и полноты ответа, для чего определить основные понятия, которые включены в содержание вопроса, сформулировать, на какие подвопросы необходимо ответить, чтобы раскрыть содержание вопроса; 4) перейти к следующему вопросу и повторить данный алгоритм. *Оценивается глубина и полнота ответа, использование понятийного аппарата дисциплины, владение студентом материалом.*

Критерии оценки качества выполнения учебного доклада. Доклад на педагогическую тему представляет собой сообщение о результатах исследования какой-либо проблемы или отдельного вопроса. *Если речь идет о подготовке докладов по соответствующим видам спорта, то в данном случае студент должен предоставить информацию о виде спорта, которым именно он занимается и выстроить в докладе линию подготовки юных спортсменов с позиции работы тренера.* Продолжительность доклада 8-10 минут; он может сопровождаться иллюстрационным материалом в виде подготовленных презентаций, проецированием рисунков на экран и т. п. Поскольку доклад предполагает устное изложение материала (по возможности с последующим представлением печатного экземпляра), его структура и стиль изложения должны быть

рассчитаны на прямой контакт с аудиторией. Обычно чтение одной страницы машинописного текста продолжается 2 минуты. По окончании доклада аудитории предоставляется возможность задать докладчику вопросы или вступить с ним в дискуссию. *Оценивается структура, стиль и логика изложения доклада, его представление (только устное или с демонстрацией материалов), ответы на вопросы коллег.*

А. Формы текущего контроля

3.1. Контрольные работы. Не предусмотрены.

3.2. Практические занятия.

2 семестр

Практическое занятие 1 (4 часа).

Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения

Практическое занятие 2 (4 часа).

Упражнения на чувство воды

Практическое занятие 3 (4 часа).

Основы погружения под воду

Практическое занятие 4 (4 часа).

Техника выполнения старта

Практическое занятие 5 (4 часа).

Техника выполнения поворота

Практическое занятие 6 (4 часа).

Обучение технике плавания кролем на груди

Практическое занятие 7 (4 часа).

Обучение технике плавания кролем на спине

Практическое занятие 8 (8 часов).

Обучение технике плавания способом брасс.

Практическое занятие 9 (8 часа).

Обучение технике плавания способом баттерфляй

3 семестр

Практическое занятие 1 (2 часа).

Упражнения на разминку, общеразвивающие и специальные упражнения

Практическое занятие 2 (4 часа).

Упражнения на совершенствование техники способом кроль на груди

Практическое занятие 3 (4 часа).

Упражнения на совершенствование техники способом кроль на спине

Практическое занятие 4 (4 часа).

Упражнения на совершенствование техники способом брасс

Практическое занятие 5 (4 часа).

Упражнения на совершенствование техники способом баттерфляй

Практическое занятие 6 (2 часа).

Упражнения на выполнения поворота

3.3. Образцы тестов (*при их наличии*).

Не используются.

3.4. Другие виды оценочных средств.

Комплексы упражнений физической подготовки

Комплекс № 1 с силовой направленностью воздействия

Глубокие наклоны вперед с опорой руками о гимнастическую стенку - 10-15 раз по 4 подхода.

Глубокие наклоны вперед в парах с опорой руками о плечи партнера - 10-15 раз по 4 подхода.

Отведение согнутых в локтях рук назад с максимальной амплитудой - 20-25 раз по 4 подхода.

В наклоне вперед отведение прямых рук назад с максимальной амплитудой (с помощью партнера) - 20-25 раз по 4 подхода.

То же, но с максимальной амплитудой наклона вперед - 20-25 раз по 4 подхода.

Глубокие приседания на двух ногах, руками захватив перекладину гимнастической стенки - 25-30 раз по 5 подходов.

Из положения - лежа. сгибание и разгибание туловища - 15-20 раз по 3 подхода.

Из положения - сидя на коленях, наклон вперед руки назад-вверх.

Сведение и разведение прямых рук в стороны (с гантелями 1-2 кг) - 25-30 раз по 3 подхода.

Из положения - сидя руки назад. Сведение и разведение прямых рук с помощью партнера - 25-30 раз по 3 подхода.

Из положения - лежа на животе, руки назад вверх. Сведение и разведение в стороны прямых рук с помощью партнера - 25-30 раз по 4 подхода.

Из положения - стоя на коленях, руки вверх. Отведение прямых рук в стороны и вверх, с гантелями 1-2 кг — 20-30 раз по 3 подхода.

Из положения - стоя на коленях, руки вверх. Отведение прямых рук вперед и назад, с гантелями 1-2 кг - 20-30 раз по 3 подхода.

Из положения - лежа на животе, руки вперед. Отведение прямых рук назад с помощью партнера — 20-30 раз по 4 подхода.

Из положения - ноги на ширине плеч, руки вниз. Сведение рук в «замок» за спиной и удержание 30-40 сек. - 6 раз по 2 подхода.

Из положения - вис на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук 10-12 раз по 3 подхода.

Из положения - лежа на животе. Имитация работы ног способом кроль - 45-60 сек.

Комплекс № 2 с направленностью на гибкость и координацию

Из положения - сидя между пяток. Наклоны назад до касания пола спиной - 5-7 раз по 3-4 подхода.

Из положения - лежа на спине, согнув ноги в коленях. Сгибание и разгибание туловища - 15-20 раз по 2-3 подхода.

Из положения - лежа на животе, ноги согнуты в коленях. Сгибание ног назад с помощью партнера - 10-12 раз по 4 подхода.

Из положения - лежа на животе. Имитация работы ног способом брасс - 40-60 сек.

Из положения - лежа на спине. Упражнение «Мостик»- удержание 40-60 сек.

Из положения - сидя, упор сзади. Поочередное сгибание правой и левой ноги, касаясь коленом подбородка - 10-12 раз по 3-4 подхода.

Из положения - стоя на коленях, руки вперед с захватом перекладины гимнастической стенки. Выпрямление ног с помощью рук, опираясь о перекладину - 20-25 раз по 3-4 подхода.

То же, стоя спиной к гимнастической стенке — 20-25 раз по 2-3 подхода.

Из положения - сидя, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед с помощью партнера - 20-25 раз по 3-4 подхода.

Из положения - стоя на гимнастической скамейке. Наклоны вперед с максимальной амплитудой — 20-25 раз по 3-4 подхода.

Из положения - лежа на спине, одновременное поднимание рук, туловища и ног — 10-12 раз по 3-4 подхода.

Из положения - лежа на животе. Захват голени руками и прогибание туловища - 60 сек

Из положения - упор сзади (обратная планка), стопы на ширине плеч, колени согнуты под углом 90° - разведение и сведение коленей - 25-30 раз по 3-4 подхода.

Из положения - стоя боком к гимнастической стенке. Отведение прямой ноги в сторону - 10-12 раз по 3-4 подхода. Повторить другой ногой.

Система технической подготовки студентов к освоению способов плавания на суше включает в себя по преимуществу имитационные упражнения и элементы техники. Основной акцент используемых упражнений делается на усвоение занимающимися рационального ритма дыхания, умение применять его во время имитации плавательных движений. При отработке ритма движений рекомендуется использовать метроном, задающий темп плавательных движений. Данный подход позволяет формировать навык регулирования ритмических характеристик плавательных движений посредством изменения темпа движений.

Оптимальный темп выполнения плавательных движений и их рациональный ритм позволяют существенно повысить эффективность процесса обучения плаванию и качество техники выполнения его способов.

21

Примерное распределение времени на имитационные упражнения в условиях занятий на суше, представлено в таблице.

Движения

Номер занятий / мин.

1 2 3 4 5 6 7 8

Движения руками брассом 10 10 10 10 5 5 10 10

Движения руками кролем на груди 10 10 5 5 10 5 5 5

Движения руками кролем на спине 5 5 5 5 5 10 5 5

Движения ногами брассом 10 10 15 15 10 10 15 15

Движения ногами кролем на груди 5 5 5 5 10 5 5 5

Движения ногами кролем на спине 5 5 5 5 5 10 5

Следующим компонентом системно-структурной организации обучения является система технической подготовки, осуществляемой на воде. Данный вид подготовки подразделяется на два этапа:

- первый этап - обучение навыку удержания тела на поверхности воды;
- второй этап - обучение передвижению в воде.

Для удержания на поверхности воды и передвижения в ней обучающемуся необходим совершенно особый, характерный только для плавания навык создания опоры о воду, используя при этом внешнюю гидродинамическую силу. Для ее создания необходимо, чтобы кисть руки обучающегося двигалась под определенным углом атаки во фронтальной плоскости.

Распределение содержания упражнений для первого этапа обучения плаванию - навык удержания тела на поверхности воды:

1-3 занятия - упражнения с опорой о стенки или дно бассейна (для этого не требуется опускать лицо в воду).

4-6 занятия - упражнения у бортика, с различной работой рук и ног (при разучивании упражнения выполняются с произвольным дыханием, а затем в согласовании с дыханием).

Распределения содержания упражнений для второго этапа обучения плаванию - передвижение тела в воде:

начиная с *7-го занятия* - упражнения с плавательной доской и упражнения в парах.

9-10 занятия - «проплывание» 15 м - работа ног стилем кроль, работа рук стилем брасс.

11 занятие - плавание в облегченных условиях — с поддержкой партнера.

С *12-го занятия* - «проплывание» 15 м спортивными способами.

Физические упражнения для обучения технике плавания способом брасс:

Описание выполнения упражнений

1 Приседания на двух ногах (стойка - ноги шире плеч)

2 Держась за бортик бассейна, сгибание и выпрямление одной ноги (вторая нога согнута и опирается о дно бассейна)

3 Стоя на одной ноге, выпрямлять вторую ногу и руки горизонтально поверхности воды («по воде»)

4 В положении глубокого приседа, движения руками брассом с одновременным дыханием

- 5 В положении глубоко приседа, движения руками брассом с одновременным дыханием (с постепенным выпрямлением и сгибанием ног)
 - 6 Лежа на животе (на воде), движения ногами брассом с одновременным дыханием
 - 7 Лежа на животе (на воде), движения ногами брассом, передвигаясь вперед с одновременным дыханием
 - 8 Стоя, движения руками брассом с продвижением вперед с дыханием
 - 9 Движения ногами брассом с доской в руках и одновременным дыханием
 - 10 Движения руками способом «брасс» с доской между ног и одновременным дыханием
 - 11 Движения ногами брассом с поддержкой партнером за руки и одновременным дыханием
 - 12 Движения руками брассом с поддержкой партнером за ноги и одновременным дыханием
 - 13 Движения рук и ног в полной координации брассом с поддержкой партнером на месте с одновременным дыханием
 - 14 Продвижение в полной координации брассом с одновременным дыханием и с поддержкой партнером
 - 15 Плавание в полной координации способом «брасс»
- Физические упражнения для обучения технике плавания способом кроль на спине:

Описание выполнения упражнений

- 1 Передвижение в положении упора сзади («перебирая» ногами и руками «по дну»)
- 2 Балансировать в упоре лежа «на воде» с опорой на одной руке (о бортик или дно), помогая себе движениями ног и другой рукой
- 3 В полу-приседе выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперед и назад
- 4 В положении упора сзади, прижимать согнутые ноги к груди и выпрямлять их
- 5 В положении полу-приседа прыжки на двух ногах вверх
- 6 Из положения полу-приседа толчком ног и взмахом рук назад лечь на спину с поддержкой партнера и без поддержки
- 7 В положении упор сзади (ноги вытянуты вперед) ходьба на руках, опираясь о дно бассейна
- 8 Скольжение на спине, с дыханием и с поддержкой партнера
- 9 Движения руками кролем на спине, с дыханием (ноги поддерживает партнер)
- 10 Движения ногами кролем на спине, с дыханием (руки поддерживает партнер)
- 11 Плавание руками кролем на спине, с дыханием (с доской между ног)
- 12 Плаванием ногами кролем на спине, с дыханием (с доской в руках)
- 13 Плавание кролем на спине, с дыханием (с поддержкой партнером)
- 14 Плавание кролем на спине, с дыханием (с опорой руками о дно)

15 Плавание кролем на спине, с дыханием

Физические упражнения для обучения технике плавания способом кроль на груди:

Описание выполнения упражнений

- 1 Опираясь руками о дно, движения ногами кролем на груди
- 2 Держась за бортик, лежа на животе, движения одной ногой кролем (вторая нога опирается о дно) и затем другой ногой
- 3 Стоя, наклон вперед, движения руками кролем на груди
- 4 Лежа на животе (руки опираются о дно), движения ногами кролем, передвигаясь вперед
- 5 Стоя, наклон вперед, движения руками кролем с продвижением вперед («по дну» ногами) с дыханием
- 6 Скольжение на груди с движениями руками кролем с дыханием («по дну» ногами)
- 7 Скольжение на груди с движениями ногами кролем с дыханием («по дну» руками)
- 8 Скольжение на груди с движениями руками и ногами кролем с дыханием
- 9 Плавание ногами кролем на груди с дыханием (с доской в руках)
- 10 Плавание руками кролем на груди с дыханием (с доской между ног)
- 11 Движение ногами кролем на груди с дыханием (с поддержкой партнером за руки)
- 12 Движение руками кролем на груди с дыханием (с поддержкой партнером за ноги)
- 13 Движение руками и ногами кролем на груди с дыханием (с поддержкой партнером), на месте и с продвижением
- 14 Плавание в полной координации кролем на груди с дыханием (с поддержкой партнером)
- 15 Плавание в полной координации кролем на груди с дыханием

Для реализации задач системы технической подготовки с использованием рекомендуемых физических упражнений предлагается соблюдать следующие методические правила:

- начальным элементом обучения плаванию являются опорные гребковые движения руками, независимо от способа плавания;
- обучение способу плавания брассом должно являться базовой основой для обучения другими спортивными способами плавания (после освоения движений руками и ногами брассом обучающиеся без затруднений осваивают технику других спортивных способов плавания);
- учебно-тренировочный процесс целесообразно структурировать по микроциклам, на основе выделения трех компонентов в его системноструктурной организации (физическая подготовка, техническая подготовка на суше и техническая подготовка на воде);
- при планировании микроциклов, необходимо ориентироваться на достижение определенного результата обучения, который представляется

описанием проектного образца разучиваемого движения по пространственным, временным и динамическим характеристикам.

3.4. Практические рекомендации по организации обучения плаванию на основе способа брасс

Обучение плаванию на основе способа брасс осуществляется в три этапа.

На первом этапе проводится совершенствование физической подготовленности с преимущественным развитием мышечной силы, гибкости и скоростно-силовых качеств как предварительная подготовка к занятиям в воде.

На втором этапе обучения — ознакомление с элементами техники плавания на суше. Выполняются движения руками, имитирующие технику брасса, кроля на груди и на спине в сочетании с дыханием. При этом студенты осваивают темп и ритм движений руками в согласовании с дыханием, именно на это необходимо обратить основное внимание.

На третьем (основном) этапе обучения осваивается техника способа брасс (элементарные движения, сопряженные с приседаниями, балансированием, сгибанием и разгибанием ног, отдельные движения рук и ног в облегченных условиях (с опорой о бортик или дно), отдельные движения рук и ног с подвижной опорой и плаванием, плавание с полной координацией), с дальнейшим изучением техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине.

Используется комплексное изучение техники спортивного плавания на основе способа брасс с акцентом на постановку опорной фазы гребка и формирование рабочей позы пловца.

Последовательность выполнения упражнений в воде на месте и в движении, с постепенным уменьшением площади опоры и увеличением их сложности: передвижение с касанием дна бассейна — отработка движений руками стоя на дне бассейна — отработка движений ногами с опорой — движения рук с перемещением по бассейну — скольжения — скольжения с движениями руками и ногами — плавание с доской с полной координацией — плавание в полной координации с поддержкой партнера — плавание в полной координации с задержкой дыхания, на наименьшее количество гребков, с разным соотношением движений ног и рук в цикле.

Методика обучения плаванию на основе способа брасс может использоваться на занятиях физической культурой как самостоятельный раздел для улучшения силовых, скоростных, скоростно-силовых показателей, а также выносливости. Используя разработанную систему улучшения физической подготовки, преподаватели и педагоги физической культуры имеют возможность использовать ее и в других разделах физической культуры и спорта, при подготовке студентов к овладению различными видами спортивной деятельности.

Б. Формы промежуточного контроля

3.5. Вопросы к зачету по дисциплине.

Вопросы теоретического раздела:

1. Зависимость скорости, темпа и длины шага при плавании различными способами.
2. Фазовая структура движений. Специальные термины, применяемые в плавании: «цикл движений», «темп движений», «ритм движений», «шаг пловца», «угол атаки».
3. Охарактеризуйте технику плавания способом брасс.
4. Проанализируйте технику движений рук и их согласование с дыханием при плавании кролем на груди, на спине.
5. Проанализируйте технику движений ногами при плавании брассом.
6. Охарактеризуйте основные группы упражнений для освоения с водой.
7. Структура учебного занятия по обучению плаванию.

Задания практического раздела («проплывание» контрольных дистанций):

1. Демонстрация техники и скорости комплексного плавания на дистанции 25 м, 50 м.
2. Демонстрация техники и скорости плавания брассом на дистанции 25 м, 50 м.
3. Демонстрация техники и скорости плавания кролем на груди на дистанции 25 м, 50 м.
4. Демонстрация техники и скорости плавания кролем на спине на дистанции 25 м, 50 м.
5. Демонстрация техники и скорости плавания выбранным стилем (брасс, кроль на груди и кроль на спине) на максимальную для студента дистанцию.

Критерии оценки плавательной подготовленности при обучении плаванию способами брасс, кроль на груди и на спине

Название упражнения	Оценка, балл	Особенности техники
Вдохи и выдохи в воду	5	Быстрый вдох, медленный выдох
	4	Руки на воде
	3	Задержка дыхания, неполный выдох
	2	Медленный вдох, задержка дыхания
«Поплавок»	5	Вдох, полное погружение в воду, колени обхвачены руками подбородок касается груди, недостаточное всплытие тела
	4	Лицо приподнято, отсутствует касание подбородка груди
	3	Лицо приподнято, неполное сгибание суставов ног, подбородок не касается груди, недостаточное всплытие тела.
	2	Неполное погружение в воду, неполное сгибание суставов ног, лицо приподнято, отсутствует всплытие.
«Медуза» Контролируется временем нахождения под водой, сек.	5	Всплытие в группировке, опускание рук и ног вниз, задержка дыхания 11-15 сек.
	4	Всплытие в группировке, опускание рук и ног вниз, задержка дыхания 6-9 сек.
	3	Всплытие в группировке, опускание рук и ног вниз, задержка дыхания до 5 сек.

	2	Всплытие без группировки, опускание рук и ног вниз, быстрое всплытие.
Положение тела в воде при плавании кролем на груди	5	Тело выпрямлено, голова опущена в воду, кисти находятся на поверхности воды, носки ног оттянуты во внутрь
	4	Голова приподнята над водой, тело слегка прогнуто в грудной части позвоночника, кисти на поверхности воды, носки оттянуты вперед
	3	Голова приподнята над водой, тело прогнуто в поясничной части позвоночника, ноги опущены в воду на глубину 20-25 см, носки оттянуты назад
	2	Голова высоко приподнята над водой, тело сильно прогнуто в поясничной части позвоночника, ноги опущены глубоко в воду
	1	Угол между осевой линией пловца и поверхностью воды составляет 45'
Движения ногами при плавании кролем на груди	5	Носки оттянуты вовнутрь, волнообразное от бедра к стопе, пятки несколько показываются из воды
	4	Волнообразное движение ноги от бедра к стопе, носки оттянуты назад, стопы выходят из воды до голеностопного сустава
	3	Носки оттянуты назад, сильное сгибание ноги в коленном суставе, стопы сильно выходят из воды, заметное продвижение вперед, носки оттянуты назад, отсутствует сгибание в коленном суставе, сгибание в тазобедренном суставе, стопы находятся под водой на глубине 20-25 см
	2	Сгибание в голеностопном суставе, сгибание в коленном суставе, стопы сильно забрасываются вверх, отсутствует продвижение вперед, сгибание ног в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, ноги глубоко опущены в воду
	1	Отсутствует продвижение
«Проплытие» контрольных дистанций	Зачет/не зачет	Преодоление контрольной дистанции с соблюдением техники плавания – плавание в полной координации с дыханием

3.6. Билеты по дисциплине. Не предусмотрен экзамен.

3.7. Тесты (при их наличии).

3.8. Задания практического характера.

Подготовка докладов с мультимедиа презентацией (3 семестр).

1. Основные факторы образа жизни, укрепляющие здоровье. Их характеристика.
2. Основные факторы образа жизни, ухудшающие здоровье. Их характеристика.
3. Классификации видов плавания, использование в практике обучения и подготовки спортсменов.
4. Особенности лечебного (реабилитационного) плавания.
5. Кондиционное плавание, характеристика.
6. Адаптивное плавание, характеристика.
7. Спортивное плавание, характеристика.
8. Прикладное плавание, характеристика.
9. Способы плавания, особенности.

10. Влияние плавания на организм человека.
11. Спортивные способы плавания,
12. Способы поворотов в плавании, их анализ.
13. Характеристика применяемых в плавании поворотов.
14. Принципы обучения, лежащие в основе учебно-тренировочного процесса в плавании.
15. Группы методов обучения пользуются в плавании.
16. Группы физических упражнений относятся к основным средствам обучения плаванию.

3.9. Другие ОС, предназначенные для проведения промежуточного контроля.

Не используются

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

«Зачтено» – студент свободно владеет материалом, отвечает на дополнительные вопросы, демонстрирует повышенный уровень сформированности необходимых компетенций, либо владеет материалом на хорошем уровне, но не отвечает на некоторые дополнительные вопросы, хотя демонстрирует повышенный уровень сформированности необходимых компетенций. «Зачтено» выставляется студенту в случаях, когда его рейтинг по окончании семестра составляет более 50% в соответствии с рейтинг-планом дисциплины.

«Незачтено» – студент не владеет материалом, не раскрывает содержание поставленных вопросов, демонстрирует уровень сформированности компетенций ниже порогового.

Критерии для зачета с оценкой

- Оценка «отлично» выставляется в случаях, когда студент свободно владеет материалом, отвечает на дополнительные вопросы, демонстрирует высокий уровень сформированности необходимых компетенций;
- Оценка «хорошо» выставляется в случаях, когда студент владеет материалом на хорошем уровне, но не отвечает на дополнительные вопросы, демонстрирует повышенный уровень сформированности необходимых компетенций;
- Оценка «удовлетворительно» выставляется в случаях, когда студент владеет терминологическим аппаратом, основными знаниями, умениями и навыками, но не полностью раскрывает поставленные вопросы, не отвечает на дополнительные вопросы, не способен применять знания к анализу практики, демонстрирует пороговый уровень сформированности необходимых компетенций;
- Оценка «неудовлетворительно» выставляется в случаях, когда студент не владеет материалом, не раскрывает содержания поставленных вопросов, демонстрирует уровень сформированности необходимых компетенций ниже порогового.