

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
"Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева"

**Факультет физической культуры**

**Кафедра спортивных дисциплин**



**Рабочая программа дисциплины**

**Теория и методика плавания**

*(Наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

**Физическая культура; безопасность  
жизнедеятельности**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**Очная/заочная**

**Год начала подготовки - 2020**

*(по учебному плану)*

Карачаевск 2023

Составитель: доцент Кочкаров Э.Э.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 125, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование двумя профилями подготовки, профиль – Физическая культура; безопасность жизнедеятельности; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин на 2022-2023 уч. год

Протокол № 10. от 24. 06. 2022

Заведующий кафедрой



доц. Кочкаров Э. Э

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Наименование дисциплины (модуля).....   | 4  |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....  | 4  |
| 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....  | 7  |
| 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....   | 8  |
| 5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....   | 8  |
| 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....  | 8  |
| 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....  | 8  |
| 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....  | 34 |
| 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....   | 34 |
| 7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы ..... | 36 |
| 7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....  | 37 |
| 7.5. Зачетные требования по практическому материалу: .....   | 38 |
| 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....   | 38 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля).....   | 39 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....   | 39 |
| 11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....                         | 44 |
| 12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....   | 44 |
| 13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....  | 45 |
| 14. Лист регистрации изменений .....   | 46 |

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

### Теория и методика плавания

Целью изучения дисциплины является формирование систематизированных знаний в области теории и методики плавания, профессиональных умений и навыков для плодотворной самостоятельной педагогической деятельности по плаванию, а также формирование личности обучающихся в процессе занятий плаванием, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, укреплению и сохранению здоровья.

Для достижения цели ставятся задачи:

1 - понимание социальной роли плавания в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;

2 - знание биологических, биомеханических, гидродинамических основ плавания, фундаментальных закономерностей, а также роли плавания в гармоничном физическом развитии человека;

3 - обучение основам техники спортивного и прикладного плавания, а также умение применять их в соревновательной и спасательной деятельности;

4 - формирование системы теоретических знаний и профессиональных умений и навыков в использовании плавания в физкультурной практике (педагогической, спортивно-оздоровительной, судейской);

5 - формирование у будущих специалистов навыков;

6 - приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности (плавания) для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОП ВО бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

| Код компетенций | Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП   | Индикаторы достижения компетенций  | Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами   |
|-----------------|--|--|---|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК.Б-7.1.умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.<br>УК.Б.7.2.поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы ЗОЖ | <b>Знает:</b><br>- закономерности функционирования здорового организма;<br>- принципы распределения физических нагрузок;<br>- нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма;<br>- способы пропаганды здорового образа жизни.<br><b>Умеет:</b><br>- поддерживать должный уровень физической подготовленности;<br>- грамотно распределить нагрузки;<br>- выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.<br><b>Владеет:</b> |

|             |  |   |  |
|-------------|--|---|--|
|             |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами поддержки должного уровня физической подготовленности;</li> <li>- навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</li> </ul>  |
| <b>ПК-3</b> | Способен формировать развивающую образовательную среду, осуществлять педагогическую помощь и поддержку обучающихся | <p>ПК-3.1 Использует стандартизированные методы психолого- педагогической диагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся</p> <p>ПК-3.2 Выбирает и реализует психолого- педагогические технологии( в том числе инклюзивные) для адресной работы с различными категориями обучающихся</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику преподавания учебного предмета (закономерности процесса его преподавания);</li> <li>- основные подходы, принципы, виды и приемы современных педагогических технологий);</li> <li>- условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения;</li> <li>- теорию и методы управления образовательными системами, методику учебной и воспитательной работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности;</li> <li>- современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- правила внутреннего распорядка;</li> <li>- правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать достижения отечественной и зарубежной методической мысли, современных методических направлений и концепций для решения конкретных задач практического характера;</li> <li>- разрабатывать учебную документацию;</li> <li>- самостоятельно планировать учебную работу в рамках образовательной программы и осуществлять реализацию программ по учебному предмету;</li> <li>- разрабатывать технологическую карту урока, включая постановку его задач и планирование учебных результатов;</li> <li>- управлять учебными группами с целью вовлечения</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>обучающихся в процесс обучения, мотивируя их учебно-познавательную деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой;</li> <li>- проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной физиологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий и методик обучения;</li> <li>- применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы;</li> <li>- организовать самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе исследовательскую;</li> <li>- использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам, ускоренным курсам в рамках федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования;</li> <li>- осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе;</li> <li>- использовать современные способы оценивания в условиях информационно-коммуникационных технологий (ведение электронных форм документации, в том числе электронного журнала и дневников обучающихся).</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами профессиональной деятельности учителя;</li> <li>- навыками составления диагностических материалов для выявления уровня сформированности образовательных результатов, планов-конспектов (технологических карт) по предмету; - основами работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;</li> <li>- методами убеждения, аргументации своей позиции.</li> </ul> |
|--|--|--|

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Плавание» входит в состав модуля "Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания" и является базовой для успешного освоения дисциплины и изучается на 2 курсе в 4,5 семестрах.

| <b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО</b>  |            |
|--|------------|
| Индекс   | Б1.О.26.03 |
| <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>   |            |
| Для успешного освоения дисциплины бакалавр должен иметь подготовку по предметам «Физическая культура», «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной деятельности». |            |

### 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет - 180 академических часов - 5,0 ЗЕТ,

| Объем дисциплины   | Всего часов              |                            |
|--|--------------------------|----------------------------|
|  | для очной формы обучения | для заочной формы обучения |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>   | 180                      | 180                        |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>  | 86                       | 14                         |
| <b>Аудиторная работа (всего):</b>  | 86                       | 14                         |
| в том числе:   |                          |                            |
| лекции   | 34                       | 6                          |
| семинары, практические занятия   | 52                       | 8                          |
| практикумы   |                          |                            |
| Лабораторные работы  |                          |                            |
| Внеаудиторная работа:  |                          |                            |
| Контроль   |                          | 8                          |
| В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:   |                          |                            |
| курсовое проектирование  |                          |                            |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) |                          |                            |
| творческая работа (эссе)   |                          |                            |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>  | 94                       | 158                        |

|   |      |      |
|---|------|------|
| Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен) | Экз. | Экз. |
|---|------|------|

**5.Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1.Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

**ДЛЯ ОЧНОЙ и ЗАОЧНОЙ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ**

| № п/п | Раздел, тема дисциплины  | Общая трудоемкость (в часах) всего 180 час. | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |     |     |             |      |    |     |
|-------|--|---|---|-----|-----|-------------|------|----|-----|
|       |  |   | Аудиторные уч. занятия  |     |     | Сам. работа |      |    |     |
|       |  |   | Лек   |     | Пр. |             | Лаб. |    |     |
|       |  |   | ДО  | ОЗО | ДО  | ОЗО         |      | ДО | ОЗО |
| 1.1   | Введение в предмет. Исторический обзор развития плавания.  |   | 6   | 1   | 6   | 2           |      | 14 | 26  |
| 1.2   | Научно-теоретические основы плавания./   |   | 6   | 1   | 6   | 2           |      | 16 | 24  |
| 1.3   | Основы техники спортивного плавания. Организационно-методические особенности проведения занятий по спортивному плаванию. |   | 6   | 1   | 6   | 2           |      | 14 | 26  |
| 1.4   | Прикладное плавание. Особенности проведения занятий по прикладному плаванию и праздников на воде.                        |   | 6   | 1   | 10  |             |      | 16 | 30  |
| 1.5   | Основы обучения двигательным действиям в плавании.   |   | 4   | 1   | 8   | 2           |      | 16 | 30  |
| 1.6   | Методика преподавания плавания   |   | 6   | 1   | 16  |             |      | 18 | 22  |

**6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Помимо рекомендованной основной и дополнительной литературы, в процессе самостоятельной работы студенты могут пользоваться следующими методическими материалами:

1. Джаубаев Ю.А. Теория спортивной тренировки: учебное пособие. – Карачаевск: КЧГУ, 2010.

**7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

1. Спортивное плавание и водные виды спорта.
2. История развития плавания в России и за рубежом.
3. Оздоровительно-реабилитационное плавание.



4. Техника и методика обучения плаванию способом кроль на груди.
5. Техника и методика обучения плаванию способом кроль на спине.
6. Техника и методика обучения плаванию способом брасс.
7. Техника и методика обучения плаванию способом дельфин (баттерфляй).
8. Техника и методика обучения выполнения стартов в спортивных способах плавания.
9. Техника и методика обучения поворотов в спортивных способах плавания.
10. Техника прикладного способа плавания
11. Научно-теоретические основы техники спортивного плавания
12. Основные средства обучения плаванию
13. Урок плавания
14. Организационное и методическое обеспечение работы по плаванию с детьми в

различных звеньях

#### **Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он выполнил работу в соответствии с методическими требованиями к ее содержанию и оформлению и смог правильно сделать доклад и ответить на дополнительные и уточняющие вопросы;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, он выполнил работу в соответствии с методическими требованиями к ее содержанию и оформлению, но недостаточно полно смог ответить на заданные ему вопросы;

- оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если он не смог полностью раскрыть тему, в работе имеются ошибки и неточности, которые не соответствуют методическим требованиям по данному виду НИР;

- оценка «неудовлетворительно» ставится в том случае, если она не выполнена в срок и не по теме.

#### **Вопросы для собеседования**

1. История развития плавания в России и за рубежом.
1. История развития плавательных видов спорта в Ставропольском крае.
2. Эволюция техники спортивных способов плавания и её влияние на изменение правил соревнований.
3. Благотворное воздействие водной среды на организм человека.
4. Плавание в экстремальных условиях.
5. Составление проекта по подготовке и оборудованию мест для занятий плаванием в условиях бассейна, открытого водоёма.
6. Об основных причинах несчастных случаев на воде.
7. Организация и особенности проведения занятий по плаванию в общеобразовательной школе.
8. Конспект урока по плаванию (подготовительной части, основной, заключительной).
9. Технология составления комплекса упражнений для обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания (с учётом возраста).
10. Выявление ошибок и недостатков в технике плавания и планирование путей по их устранению.
11. Организация и подбор игр на воде с целью обучения и совершенствования элементов техники плавания (с учётом возраста занимающихся).
12. Методика составления картотеки упражнений для совершенствования техники стартов и поворотов в плавании различными стилями (к/г, к/с, брасс, дельфин).
13. Методика составления плана-сценария спортивного праздника «Нептун».
14. Планирование начальной тренировки по плаванию в различных возрастных группах.
15. Содержание начальной тренировки, методы построения тренировочных занятий по плаванию с начинающими.
16. Нагрузка и ее изменение в зависимости от тренированности и возраста занимающихся.

17. Основы технологии судейства соревнований по плаванию.

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он полностью раскрыл вопрос и смог правильно ответить на дополнительные и уточняющие вопросы;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он почти полностью смог раскрыть вопрос;
- оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если он смог раскрыть вопрос только частично;
- оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, если он не смог раскрыть вопрос или отказался отвечать.

**КОМПЛЕКТ ПРОЕКТНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Задание №1. Разработать комплексы подготовительных и подводящих упражнений для обучения: движениям ногами кроль на груди; движениям руками кроль на груди; дыханию в плавании кроль на груди; плаванию кроль на груди в полной координации.

Задание №2. Разработать комплексы подготовительных и подводящих упражнений для обучения: движениям ногами кроль на спине; движениям руками кроль на спине; дыханию в плавании кроль на спине; плаванию кроль на спине в полной координации.

Задание №3. Разработать комплексы подготовительных и подводящих упражнений для обучения: движениям ногами брасс; движениям руками брасс; дыханию в плавании брасс; плаванию брасс в полной координации.

Задание №4. Разработать комплексы подготовительных и подводящих упражнений для обучения: движениям ногами баттерфляй; движениям руками баттерфляй; дыханию в плавании баттерфляй; плаванию б в полной координации.

Задание №5. Разработать положение о соревнованиях по спортивному плаванию для учащихся школ; студентов факультета физической культуры; студенческих коллективов города.

Задание № 6. Разработать план-сценарий проведения праздника «Нептун» в спортивно-оздоровительном лагере.

**Критерии оценки:**

1. Самостоятельно разработал проектное задание 4 -5 баллов

2. Самостоятельно разработал комплексы

упражнений по плаванию (за одно задание 4-5 баллов) 15-20 баллов

ИТОГО – 19-25 баллов

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он набрал в сумме 19-25 баллов;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он набрал 18-20 баллов;
- оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если он набрал 15-17 баллов;
- оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, если он не смог набрать необходимую сумму баллов.

**«Блиц-опрос»**

| <u>№ п/п</u> | <u>Блиц - вопрос</u>  | <u>Ответ</u> |
|--------------|---|--------------|
|              | <u>Международная любительская федерация плавания</u>                              |              |
|              | <u>По количеству разыгрываемых медалей на Олимпийских играх плавание занимает</u> |              |
|              | <u>Длина плавательных дорожек в современных бассейнах</u>                         |              |
|              | <u>Плавучесть человека не зависит от</u>  |              |
|              | <u>Места занятий по плаванию на открытом водоеме не предусматривают</u>           |              |

|          |  |  |
|----------|--|--|
|          | <u>наличие</u>   |  |
|          | <u>Комплектование групп для занятий плаванием, в условиях летнего оздоровительного лагеря, проводятся с учетом</u> |  |
|          | <u>С неумеющими плавать должен заниматься</u>  |  |
|          | <u>За ложные крики "тону!", "помогите!" виновного лишают</u>   |  |
|          | <u>Занятия по плаванию можно проводить, если температура воды не ниже</u>  |  |
| <u>0</u> | <u>В обязанности стартера и его помощника входит</u>   |  |
|          | <u>В плавании кроль на спине, баттерфляй и брасс проводятся соревнования на дистанциях</u>                         |  |
|          | <u>Участник, оказавшийся при прохождении дистанции на чужой дорожке, снимается с дистанции</u>                     |  |
|          | <u>При прохождении дистанции участникам соревнований разрешается</u>   |  |
|          | <u>Участникам соревнований по плаванию разрешается пользоваться</u>  |  |
|          | <u>Для выхода пловца-брассиста на поверхность после старта и поворотов разрешается выполнить под водой</u>         |  |
|          | <u>При повороте и на финише пловец-брассист и дельфинист касается стенки бассейна</u>                              |  |
|          | <u>Ноги при плавании стилем "дельфин" двигаются</u>  |  |
|          | <u>При плавании способом на спине, правила соревнований разрешают пловцу</u>                                       |  |
|          | <u>В комплексном плавании пловец преодолевает дистанцию четырьмя способами в следующей очередности</u>             |  |
|          | <u>Очередность этапов в комбинированной эстафете по плаванию, начиная с первого</u>                                |  |
|          | <u>Веревка для ограничения расстояния от старта до всплытия спортсмена на поверхности воды располагается</u>       |  |
|          | <u>Для подачи стартовой команды при заплывах на спине стартер находится</u>  |  |
|          | <u>Человек, провалившийся на реке под лёд, из образовавшейся полыньи должен выбираться ...</u>                     |  |
|          | <u>Основные два способа выполнения искусственного дыхания</u>  |  |
|          | <u>Способы освобождения от захватов пострадавшего</u>  |  |
|          | <u>Движение ногами при плавании на боку напоминает</u>   |  |
|          | <u>Прикладное значение способа брасс на груди заключается в возможности</u>  |  |
|          | <u>Движения ногами в спортивном способе плавания брасс выполняются</u>   |  |
|          | <u>Спортивный способ "баттерфляй" отличается от "дельфина"</u>   |  |
|          | <u>Наиболее перспективный вариант техники плавания способом "дельфин"</u>  |  |

### Экзаменационные вопросы

1. Задачи и содержание предмета плавание в общей системе физического воспитания.
2. Оздоровительные функции плавания.
3. Спортивное плавание и водные виды спорта.
4. История развития плавания в России и за рубежом.

- 5.Состояние плавательного спорта в современных условиях.
- 6.Оздоровительно-реабилитационное плавание.
- 7.Техника плавания способом кроль на груди.
- 8.Техника плавания способом кроль на спине.
- 9.Техника плавания способом брасс.
- 10.Техника плавания способом дельфин (баттерфляй).
- 11.Техника выполнения стартов в спортивных способах плавания.
- 12.Техника выполнения поворотов в спортивных способах плавания.
- 13.Основные принципы обучения плаванию.
- 14.Определяющие факторы в процессе обучения плаванию.
- 15.Основные средства обучения плаванию.
- 16.Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.
- 17.Роль игр и развлечений на воде в процессе обучения и совершенствования техники плавания.
- 18.Основные стороны спортивной подготовленности пловцов.
- 19.Приоритетные физические качества пловца-спортсмена.
- 20.Требования, предъявляемые к местам занятий по плаванию в условиях естественного водоёма.
- 21.Основные правила поведения на воде и меры безопасности при проведении занятий по плаванию.
- 22.Организация и проведение соревнований по плаванию.
- 23.Организация и проведение водных праздников (на примере праздника «Нептун»).
- 24.Основы спасения утопающих.
- 25.Основные требования при спасении провалившегося под лёд.
- 26.Оказание первой помощи при утоплении (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца).
- 27.Техника прикладного способа плавания брасс на спине.
- 27.Техника прикладного способа плавания на боку.
- 28.Основные приёмы освобождения от захватов утопающего и его транспортировка.
- 29.Техника ныряния на глубину, в длину и меры безопасности.
- 30.Организационные особенности при обучении прыжков с вышки.
- 31.Обучение плаванию в общеобразовательной школе.
- 32.Плавание в Вооруженных Силах России.
- 33.Особенности тренировочной работы с юными пловцами.
- 34.Организационные и методические особенности проведения уроков по плаванию в школе.
- 35.Плотность урока по плаванию и факторы, влияющие на её повышение.
- 36.Положение о соревнованиях по плаванию, его разделы и содержание.
- 37.Особенности обучения плаванию в условиях глубокого бассейна.
- 38.Анализ и содержание соревновательных программ по плаванию.
- 39.Гигиеническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию.
- 40.Ошибки в технике плавания и пути их исправления.
- 41.Физические свойства воды и пути уменьшения гидродинамического сопротивления пловца в воде.
- 42.Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию и их обязанности.
- 43.Основные правила соревнований по плаванию.

## Тестовые задания

**V1: История развития плавания. Плавание в дореволюционной России. Плавание как жизненно необходимый навык.**

**T3 I:**

**S: Год открытия Шуваловской школы плавания:**

- а) 1904
- б) 1902
- в) 1906
- г) 1908
- д) 1910

ТЗ 2:

S: Самая длинная дистанция, разыгрываемая у женщин на Олимпийских играх в способе кроль:

- а) 50м
- б) 200м
- в) 150м
- г) 800м
- д) 1500м

ТЗ 3:

S: Первые школы плавания в России были созданы в . . . .

- а) Шувалово
- б) Санкт-Петербург
- в) Москва
- г) Харьков
- д) Тбилиси

ТЗ 4:

S: Год включения в программу олимпийских игр способ баттерфляй:

- а) 1908
- б) 1960
- в) 1952
- г) 1989
- д) 1956

ТЗ 5:

S: Первый рекордсмен мира в плавании баттерфляем на 100м:

- а) Б. Йорзик
- б) Ш. Манн
- в) Ч. Ястремски
- г) Д. Тумпек
- д) В. Кузьмин

ТЗ 6:

S: Год включения в программу Олимпийских игр способа брасс:

- а) 1908
- б) 1952
- в) 1912
- г) 1980
- д) 1904

ТЗ 7:

S: Год создания всемирной организации по плаванию (ФИНА):

- а) 1896
- б) 1912
- в) 1889
- г) 1924
- д) 1908

ТЗ 8:

S: Декрет, после октябрьской революции, повлиявшие на развитие плавания:

- а) о мире
- б) о земле
- в) о всеобуче
- г) о труде
- д) о свободе

ТЗ 9:

S: Всемирная спортивная организация по плаванию сокращенно называется:

- а) ФИНА
- б) ФИБА
- в) ФИНА
- г) УЕФА
- д) ФИВБ

ТЗ 10:

S: Год включения плавания в программу Олимпийских игр:

- а) 1908
- б) 1920
- в) 1886
- г) 1896
- д) 1956

ТЗ 11:

S: Год включения в программу Олимпийских игр плавания способом на спине:

- а) 1904
- б) 1908
- в) 1900
- г) 1956
- д) 1988

ТЗ 12:

S: Год включения в программу Олимпийских игр способа брасс:

- а) 1908
- б) 1952
- в) 1912
- г) 1980
- д) 1904

### **V1: Общие закономерности плавания**

### **V2: Основные термины и понятия**

ТЗ 13

S: Название действия, проводимое перед нырянием:

- а) дыхание
- б) пробежка
- в) гипервентиляция
- г) выдохи
- д) задержка дыхания

ТЗ 14:

S: Плоскость вращения при выполнении простого поворота в кроле на спине:

- а) вертикальная
- б) созидательная

- в) горизонтальная
- г) боковая
- д) лицевая

ТЗ 15:

S: Искусственное дыхание это:

- а) вдувание
- б) выдувание
- в) рот в нос
- г) рот в рот
- д) оживление

ТЗ 16:

S: Лежание на воде относится к следующей группе упражнений:

- а) статистические
- б) динамические
- в) ациклические
- г) поступательные
- д) циклические

ТЗ 17:

S: Лобовое сопротивление, испытываемое телом пловца в плавании:

- а) активное
- б) пассивное
- в) сопротивление вихреобразования
- г) сопротивление трения
- д) сопротивления покоя

ТЗ 18:

S: Длительность подготовительного периода лечебного плавания:

- а) 6 месяцев
- б) 4 месяцев
- в) 2 месяца
- г) 3 месяца
- д) 7 месяцев

ТЗ 19:

S: Главная сила, препятствующая продвижению тела пловца вперед:

- а) подъемная сила
- б) лобовое сопротивление
- в) сила трения
- г) сила давления
- д) сила отталкивания

## V2: Движения руками

ТЗ 20:

S: Количество фаз рабочего движения руками в способе дельфин:

- а) 1.
- б) 3.
- в) 4.
- г) 5
- д) 6

ТЗ 21:

S: Количество движений руками в цикле способе "кроль на груди".

а) 4

б) 5

в) 6

г) 2

д) 8

ТЗ 22:

S: Первое упражнение, выполняемое при обучении движению руками в кроле на груди:

а) с партнером

б) при без опорном положении

в) в опорном положении

г) с поддерживающими средствами

д) без партнера

ТЗ 23:

S: Траектория движения кисти во время гребка в кроле на спине:

а) прямолинейная

б) криволинейная

в) эллипсовидная

г) дугообразная

д) овальная

ТЗ 24:

S: Количество движений руками под водой в брассе после поворота:

а) 3

б) 6

в) 1

г) 8

д) 4

ТЗ 25:

S: Один цикл движений руками в кроле на груди(гребковых движений):

а) 2

б) 3

в) 4

г) 5

д) 8

ТЗ 26:

S: Количество движений руками в брассе под водой после поворота:

а) 1

б) 2

в) 5

г) 3

д) 6

ТЗ 27:

S: Количество движений руками в цикле при плавании дельфином:

а) 1



- б) 2
- в) 6
- г) 3
- д) 5

ТЗ 28:

S: Количество движений руками под водой в брассе после выполнения старта:

- а) 1
- б) 2
- в) 5
- г) 3
- д) 4

ТЗ 29:

S: Максимальный угол сгибания руки в локти при плавании на спине (градусы):

- а) 70<sup>0</sup>
- б) 40<sup>0</sup>
- в) 110<sup>0</sup>
- г) 90<sup>0</sup>
- д) 120<sup>0</sup>

ТЗ 30:

S: Сгибание руки в локтевом суставе при плавании кролем на груди(градусы):

- а) 135-140<sup>0</sup>
- б) 50-70<sup>0</sup>
- в) 40-45<sup>0</sup>
- г) 90-100<sup>0</sup>
- д) 110-150<sup>0</sup>

ТЗ 31:

S: Количество фаз в цикле движения одной руки при плавании кролем на груди:

- а) 3
- б) 2
- в) 4
- г) 8
- д) 5

ТЗ 32:

S: Максимальный угол сгибания руки в локтевом суставе при плавании на спине:

- а) 35-40<sup>0</sup>
- б) 50-55<sup>0</sup>
- в) 15-25<sup>0</sup>
- г) 65-110<sup>0</sup>
- д) 45-50<sup>0</sup>

ТЗ 33:

S: Количество фаз в цикле движений руками при плавании дельфином:

- а) 2
- б) 3
- в) 5
- г) 6
- д) 4

ТЗ 34:

S: Количество движений руками выполняемые в цикле плавания способом брасс на груди:

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4
- д) 5

ТЗ 35:

S: Фаза движений руками, при которой голова пловца поворачивается для вдоха:

- а) подтягивание
- б) вкладывание
- в) отталкивание
- г) основного гребка
- д) захвата

ТЗ 36:

S: Главный элемент техники плавания способом баттерфляй:

- а) движения ногами
- б) движения руками
- в) движения туловищем
- г) движения руками и ногами
- д) движение головой

## **V2: Движения ногами**

ТЗ 37:

S: Количество ударов ногами в цикле при плавании на спине:

- а) 2
- б) 4
- в) 6
- г) 8
- д) 10

ТЗ 38:

S: Количество фаз движения ног в брассе:

- а) 2
- б) 4
- в) 6
- г) 8
- д) 5

ТЗ 39:

S: Степень сгибания ног при плавании кролем зависит от...

- а) ритма движений
- б) степени подвижности в голеностопном суставе
- в) давления воды
- г) положения туловища
- д) скорости плавания

ТЗ 40:

S: Количество движений ногами включает в себя цикл при плавании способом дельфин:

- а) 1
- б) 6
- в) 2
- г) 5
- д) 3

ТЗ 41:

S: Место постановки ног при отталкивании во время поворота на спине:

- а) выше уровня воды
- б) чуть ниже уровня воды
- в) на уровне воды
- г) глубоко под водой
- д) под водой

ТЗ 42:

S: Количество ударов ногами в одном цикле движения руками способом баттерфляй:

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4
- д) 5

**V1: Техника спортивного плавания. Основы техники спортивного плавания**

**V2: Техника спортивного плавания как система движений.**

ТЗ 43:

S: Количество групп упражнений при обучении плаванию на спине:

- а) 4
- б) 2
- в) 6
- г) 1
- д) 3

ТЗ 44:

S: Пауза при выполнении движений в брассе должна быть в фазе:

- а) захвата
- б) скольжения
- в) подтягивания
- г) выведение руки вперед
- д) отталкивания

ТЗ 45:

S: Траектория движений кисти во время гребка при плавании дельфином:

- а) прямолинейная
- б) криволинейная
- в) косо направленная
- г) дугообразная
- д) волнообразная

ТЗ 46:

S: Положение головы в воде при кроле на груди:

- а) высоко над водой
- б) на уровне воды
- в) глубоко под водой
- г) опущена в воду до середины лба
- д) на уровне глаз

T3 47:

S: Количество фаз старта в кроле на груди:

- а) 10
- б) 8
- в) 12
- г) 6
- д) 4

T3 48:

S: Количество фаз при плавании с полной координацией двух ударным дельфином:

- а) 6
- б) 3
- в) 8
- г) 2
- д) 5

T3 49:

S: Цикл движений при плавании двух ударным дельфином делится на фазы :

- а) 2
- б) 4
- в) 5
- г) 6
- д) 8

T3 50:

S: Скоростной вариант техники плавания баттерфляем:

- а) одноударный дельфин
- б) двух ударный дельфин
- в) трех ударный дельфин
- г) четырех ударный дельфин
- д) шести ударный дельфин

T3 51:

S: Количество фаз в цикле двух ударного дельфина:

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5
- д) 6

## **V2: Техника стартов и поворотов**

T3 52:

S: Количество фаз при старте в кроле на спине

- а) 2

- б) 4
- в) 5
- г) 8
- д) 6

ТЗ 53:

S: Поворот в кроле на спине состоит из фаз:

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 3
- д) 2

ТЗ 54:

S: Количество фаз в повороте кролем на груди:

- а) 4
- б) 6
- в) 8
- г) 5
- д) 7

ТЗ 55:

S: Поворот выполняемый при плавании на спине в начальном этапе подготовки:

- а) кувырком
- б) сальто
- в) обычный закрытый
- г) плоский открытый
- д) "маятником"

ТЗ 56:

S: Простейший поворот в кроле на груди изучается:

- а) в опорном положении
- б) в без опорном положении
- в) с партнером
- г) на суше
- д) с поддерживающими средствами

ТЗ 57:

S: Упражнения для изучения старта, используемые в подготовительной части урока по плаванию:

- а) для туловища
- б) для рук
- в) для головы
- г) для верхнего плечевого пояса
- д) для ног

ТЗ 58:

S: Плоскость вращения при выполнении простого поворота на спине:

- а) вертикальная
- б) горизонтальная
- в) боковая
- г) сагитальная

д) лицевая

ТЗ 59:

S: Первая группа упражнений при изучении старта с тумбочки:

а) спады

б) соскоки

в) прыжки

г) старт из облегченного положения

д) прыжки с трамплина

**V1: Бассейны, их оборудование и эксплуатация. Место для занятия плаванием.  
Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию.**

ТЗ 60:

S: Глубина открытого водоема на местах занятий с детьми(см):

а) 100

б) 150

в) 180

г) 110

д) 200

ТЗ 61:

S: Количество сигналов подаваемых при старте в кроле на спине:

а) 4

б) 2

в) 5

г) 3

д) 6

ТЗ 62:

S: Количество занимающихся на одной дорожке в 25-м бассейне (человек):

а) 10-15

б) 15-20

в) 6-8

г) 14-20

д) 3-5

ТЗ 63:

S: Глубина бассейна на месте выполнения старта(м):

а) 2

б) 2,5

в) 1,5

г) 3

д) 1,8

ТЗ 64:

S: Ширина дорожки в бассейне:

а) 1,8

б) 1,5

в) 2,5

г) 3

д) 4

ТЗ 65:

S: В условиях открытого водоема, при проведении обучения плаванию, на одного преподавателя приходится:

а) 5 чел.

б) 4 чел.

в) 8-10 чел.

г) 20 чел.

д) 15-16 чел.

ТЗ 66:

S: Количество команд подаваемых судьей стартером на старте:

а) 4

б) 5

в) 3

г) 2

д) 6

ТЗ 67:

S: Количество пловцов в команде на соревнованиях в эстафетном плавании:

а) 2

б) 6

в) 4

г) 10

д) 12

ТЗ 68:

S: Глубина воды на первых 5м плавания на спине должна быть не менее :

а) 1,5м

б) 2м

в) 1,2м

г) 4,1м

д) 3м

ТЗ 69:

S: Норма температурного режима воды в бассейне(градусы):

а) 27<sup>0</sup>-28<sup>0</sup>

б) 14<sup>0</sup>-16<sup>0</sup>

в) 30<sup>0</sup>-32<sup>0</sup>

г) 15<sup>0</sup>-16<sup>0</sup>

д) 35<sup>0</sup>-40<sup>0</sup>

ТЗ 70:

S: Норма температурного режима воздуха в бассейне:

а) 24<sup>0</sup>-26<sup>0</sup>

б) 20<sup>0</sup>-22<sup>0</sup>

в) 35<sup>0</sup>-40<sup>0</sup>

г) 10<sup>0</sup>-15<sup>0</sup>

д) 15<sup>0</sup>-20<sup>0</sup>

ТЗ 71:

S: Плотность воды при 4<sup>0</sup>С :

- а) 1,00г/см<sup>3</sup>
- б) 1.5г/см<sup>3</sup>
- в) 1.8г/см<sup>3</sup>
- г) 2,00г/см<sup>3</sup>
- д) 2,5г/см<sup>3</sup>

ТЗ 72:

S: Время отбора воды в бассейне на остаточный хлор:

- а) 45мин.
- б) 90мин.
- в) 2ч.
- г) 3ч.
- д) 35мин.

ТЗ 73:

S: Поддерживаемая температура воздуха в зале ванны бассейна:

- а) 30<sup>0</sup>
- б) 25<sup>0</sup>
- в) 40<sup>0</sup>
- г) 35<sup>0</sup>
- д) 20<sup>0</sup>

ТЗ 74:

S: Поддерживаемая температура воды в бассейне при относительной влажности не более 50-60%:

- а) 24,5 + 0,5<sup>0</sup>
- б) 27,5 + 0,5<sup>0</sup>
- в) 20,5+ 0,5<sup>0</sup>
- г) 30,5+ 0,5<sup>0</sup>
- д) 32,5+ 0,5<sup>0</sup>

ТЗ 75:

S: Согласно принятым нормам в бассейне не должно быть более:

- а) 50микробов на 1мл воды
- б) 100микробов на 1мл воды
- в) 150 микробов на 1мл воды
- г) 200 микробов на 1мл воды
- д) 250 микробов на 1мл воды

ТЗ 76:

S: Размеры ванны бассейна для проведения соревнований по спортивному плаванию:

- а) 25 x 9
- б) 100 x 25
- в) 50 x 21
- г) 25 x 14
- д) 50 x 10

ТЗ 77:

S: Степень долговечности бассейна 1-го класса:

- а) 20 лет
- б) 30 лет
- в) 50лет



г) 100лет

д) 25лет

ТЗ 78:

S: Глубина воды в бассейне для обучения плаванию детей 7-10 лет:

а) от 0,6м до 0,85м

б) от 0,9м до 1,54м

в) от 1,25м до 1,50м

г) от 0,8м до 1,30м

д) от 1,20м до 1,80м

ТЗ 79:

S: Дистанции в программе соревнований по плаванию у мужчин вольным стилем:

а) 100,200,500

б) 200,400,800

в) 100,200,400

г) 50,100,1500

д) 100,200,300

ТЗ 80:

S: Дно, в водоеме для занятий плаванием и купаний должно быть:

а) скалистым

б) песчаным

в) каменистым

г) илистым

д) резиновым

**V1: Прикладное плавание. Техника прикладных способов плавания и ныряния.**

**Спасание тонущих.**

ТЗ 81:

S: Частота непрямого массажа сердца взрослому человеку(раз в мин.)

а) 72

б) 50

в) 36

г) 100

д) 14

ТЗ 82:

S: В минуту необходимо делать прямой массаж сердца мужчине(раз):

а) 32

б) 110

в) 60

г) 90

г) 56

ТЗ 83:

S: Способ транспортировки утопающего:

а) за волосы

б) за туловище

в) за одну руку

г) за голову

д) под обе руки

ТЗ 84:

S: Время в течении которого может продолжаться оживления утонувшего:

а) до 10 мин.

б) до 40 мин.

в) до 3 час.

г) до 2 час.

д) до 30 мин.

ТЗ 85:

S: Состояние утонувшего:

а) обморочное

б) травмированное

в) асфиксии

г) ушибленное

д) шоковое

ТЗ 86:

S: Способ транспортировки ослабевшего в воде:

а) за уши

б) за волосы

в) за шею

г) за ноги

д) под мышки

ТЗ 87:

S: К прикладным способам плавания относится:

а) дельфин

б) брасс на спине

в) кроль на спине

г) на боку

д) кроль

ТЗ 88:

S: Симптомы утопления после большой нагрузки:

а) легкое покраснение

б) сильное покраснение

в) бледность

г) гусиная кожа

д) нарушение координации

ТЗ 89:

S: Спасательный снаряд, используемый для оказания помощи теряющему бедствие на воде:

а) веревка

б) шары

в) лестница

г) доска

д) палка

**V1: Организация обучения и тренировки в плавании. Развитие быстроты движений. Методы, основные средства обучения.**

ТЗ 90:

S: Самая длинная дистанция на Олимпийских играх у женщин кролем на груди:

а) 100

б) 500

в) 300

г) 200

д) 400

ТЗ 91:

S: Самая длинная соревновательная дистанция кролем на спине у мужчин:

а) 200

б) 450

в) 500

г) 600

д) 800

ТЗ 92:

S: Место занимаемое по скорости продвижения "дельфином"

а) 1

б) 2

в) 3

г) 4

д) 5

ТЗ 93:

S: ЧСС при выполнении упражнения равномерным методом:

а) 90-110 уд/мин.

б) 100-120 уд/мин

в) 140-150 уд/мин.

г) 110-170 уд/мин.

д) 60-110 уд/мин.

ТЗ 94:

S: Наиболее часто применяемый метод при занятии на суше:

а) поочередный

б) фронтальный

в) поточный

г) индивидуальный

д) круговой

ТЗ 95:

S: Время отдыха при изучении ныряний в длину (мин.):

а) 8-10

а) 6-7

а) 5-15

а) 1-2

а) 3-5

ТЗ 96:

S: Физическое качество необходимое для начального обучения плаванию:

- а) сила
- б) выносливость
- в) скорость
- г) гибкость
- д) быстрота

ТЗ 97:

S: Направленность имитационных упражнений, проводимых на суше:

- а) растягивание связок
- б) освоение форм изучаемых движений
- в) разогревание мышц
- г) увеличение амплитуды движения в суставах
- д) уменьшение амплитуды движения рук и ног

ТЗ 98:

S: Допустимое число ныряний-погружений при обучении на одном занятии:

- а) 16
- б) 5
- в) 25
- г) 10
- д) 3

ТЗ 99

S: Используемый в обучении начинающих вариант кроля на груди:

- а) 2-х ударный
- б) скрещиванием
- в) 6-и ударный
- г) 4-х ударный
- д) 8-и ударный

ТЗ 100:

S: Количество групп упражнений используемые при обучении элементам техники плавания в воде:

- а) 3
- б) 5
- в) 1
- г) 6
- д) 4

ТЗ 101:

S: Самая длинная дистанция в кроле на груди и брасе у мужчин(м):

- а) 400
- б) 500
- в) 800
- г) 1500
- д) 600

ТЗ 102:

S: Группа упражнений для освоения общей координации в кроле на груди:

- а) в опорном положении

- б) с партнером
- в) с поддерживающими средствами
- г) в без опорном положении
- д) без партнера

ТЗ 103:

S: Количество групп упражнений в воде для обучения движению руками в кроле на спине:

- а) 2
- б) 6
- в) 4
- г) 5
- д) 3

ТЗ 104:

S: Приспособление, позволяющее улучшить скорость плавания в соревнованиях:

- а) перчатки
- б) очки
- в) ласты
- г) дыхательная трубка
- д) облегчающий костюм

ТЗ 105:

S: Количество одновременно находящихся пловцов в воде для проверки технической подготовленности:

- а) 3
- б) 2
- в) 5
- г) 4
- д) 6

ТЗ 106:

S: Общеразвивающие упражнения, выполняемые на суше для общего согласования движений в дельфине:

- а) прыжковые
- б) беговые
- в) силовые
- г) на развитие силы
- д) на развитие подвижности в суставах

ТЗ 107:

S: Метод не являющийся методом обучения:

- а) словесный
- б) наглядный
- в) поточный
- г) упражнений
- д) практический

ТЗ 108:

S: Упражнение необходимое для выработки паузы в движении руками в брасе:

- а) плавать медленно
- б) плавать быстро

- в) плавать с задержкой дыхания
- г) плавать с выполнением одного движением руками
- д) плавать с помощью ног

ТЗ 109:

S: Необходимое условие при выполнении всплывания и лежания на воде:

- а) быстрое выполнение
- б) поднятая голова
- в) задержка дыхания на выдохе
- г) задержка дыхания на вдохе
- д) опущенная голова

ТЗ 110:

S: Не обязательные упражнения на суше при обучении плаванию:

- а) подготовительные
- б) имитационные
- в) общеразвивающие
- г) специальные
- д) подводные

ТЗ 111:

S: Количество занимающихся пловцов в группе спортивного совершенствования:

- а) 8-12 чел.
- б) 5-10 чел.
- в) 6-8 чел.
- г) 2-3 чел.
- д) 3-5 чел.

ТЗ 112:

S: Курс начального обучения в программе ДЮСШ по плаванию делятся на этапы:

- а) на 4
- б) на 3
- в) на 2
- г) на 5
- д) на 6

ТЗ 113:

S: Последовательность чередования способов в комплексном плавании:

- а) дельфин, кроль, брасс спина
- б) кроль, брасс, дельфин на спине
- в) брасс, на спине, дельфин, кроль
- г) дельфин, на спине, брасс, кроль
- д) на спине, брасс, кроль дельфин

ТЗ 114:

S: Дистанции отведенные кролю на спине в программе Олимпийских игр у мужчин и женщин:

- а) 100 и 300 м
- б) 100 и 400 м
- в) 100 и 200 м
- г) 100 и 500 м
- д) 100 и 600 м

ТЗ 115:

S: Метод, обеспечивающий более высокую, общую и моторную плотность урока:

- а) фронтальный метод
- б) групповой метод
- в) индивидуальный метод
- г) игровой метод
- д) поточный метод

ТЗ 116:

S: Схема изучения спортивных способов плавания:

- а) кроль на груди, брасс, кроль на спине, дельфин
- б) брасс, кроль на спине, дельфин, кроль на груди
- в) дельфин, кроль на груди, кроль на спине, брасс
- г) кроль на груди, на спине, брасс, дельфин
- д) брасс, дельфин, кроль на груди, кроль на спине

ТЗ 117:

S: Разучивание нового двигательного действия по плаванию необходимо начинать:

- а) в конце основной части урока
- б) в подготовительной части урока
- в) в середине основной части урока
- г) в начале основной части урока
- д) в начале подготовительной части урока

ТЗ 118:

S: В процессе обучения технике спортивных способов плавания наибольшее количество ошибок возникает:

- а) на этапе начального разучивания
- б) на этапе углубленного разучивания
- в) на этапе совершенствования двигательного действия
- г) на этапе соревновательных условиях
- д) на этапе предварительной подготовки

ТЗ 119:

S: Метод тренировки, предусматривающий чередование нагрузок разной интенсивности:

- а) равномерный метод
- б) переменный метод
- в) интервальный метод
- г) повторный метод
- д) комбинированный метод

ТЗ 120:

S: Метод, который имеет большое значение как способ организации и стимулирования деятельности пловца:

- а) игровой метод
- б) метод упражнения
- в) соревновательный метод
- г) наглядный метод
- д) словесный метод

ТЗ 121:

S: Этап в обучении двигательным действиям в плавании в котором формируется знание о предмете:

- а) начального разучивания
- б) углубленного разучивания
- в) совершенствования
- г) углубленной специализации
- д) базовой подготовки

ТЗ 122:

S: Объем плавания у мальчиков за сезон на этапе базовой подготовки:

- а) 500-600 км
- б) 500-1000 км
- в) 1200-1400 км
- г) 1500-2000 км
- д) 2000-3000 км

ТЗ 123:

S: Цель третьего этапа обучения техники плавания:

- а) закрепление и совершенствование техники
- б) формирование умений и навыков
- в) освоения навыка плавания
- г) формирования стабильности
- д) начальное обучение технике

ТЗ 124:

S: Симптомы утомления после большой нагрузки:

- а) бледность
- б) легкое покраснение
- в) сильное покраснение
- г) нарушение координации
- д) головокружение

### **Перечень правильных ответов на вопросы тестового контроля**

| <b>№ п/п</b> | <b>ответ</b> | <b>№ п/п</b> | <b>ответ</b> | <b>№ п/п</b> | <b>ответ</b> | <b>№ п/п</b> | <b>ответ</b> |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1.           | г            | 34.          | а            | 67.          | в            | 100.         | а            |
| 2.           | д            | 35.          | в            | 68.          | в            | 101.         | г            |
| 3.           | а            | 36.          | б            | 69.          | а            | 102.         | г            |
| 4.           | д            | 37.          | в            | 70.          | а            | 103.         | д            |
| 5.           | г            | 38.          | а            | 71.          | а            | 104.         | д            |
| 6.           | д            | 39.          | б            | 72.          | в            | 105.         | б            |
| 7.           | д            | 40.          | в            | 73.          | б            | 106.         | д            |
| 8.           | в            | 41.          | б            | 74.          | б            | 107.         | в            |



|     |          |     |          |     |          |      |          |
|-----|----------|-----|----------|-----|----------|------|----------|
| 9.  | <b>в</b> | 42. | <b>б</b> | 75. | <b>б</b> | 108. | <b>г</b> |
| 10. | <b>г</b> | 43. | <b>д</b> | 76. | <b>в</b> | 109. | <b>в</b> |
| 11. | <b>в</b> | 44. | <b>г</b> | 77. | <b>г</b> | 110. | <b>а</b> |
| 12. | <b>д</b> | 45. | <b>б</b> | 78. | <b>а</b> | 111. | <b>д</b> |
| 13. | <b>в</b> | 46. | <b>г</b> | 79. | <b>в</b> | 112. | <b>б</b> |
| 14. | <b>в</b> | 47. | <b>г</b> | 80. | <b>г</b> | 113. | <b>г</b> |
| 15. | <b>г</b> | 48. | <b>д</b> | 81. | <b>а</b> | 114. | <b>в</b> |
| 16. | <b>а</b> | 49. | <b>в</b> | 82. | <b>в</b> | 115. | <b>д</b> |
| 17. | <b>а</b> | 50. | <b>б</b> | 83. | <b>д</b> | 116. | <b>г</b> |
| 18. | <b>в</b> | 51. | <b>г</b> | 84. | <b>г</b> | 117. | <b>г</b> |
| 19. | <b>б</b> | 52. | <b>д</b> | 85. | <b>в</b> | 118. | <b>а</b> |
| 20. | <b>б</b> | 53. | <b>в</b> | 86. | <b>д</b> | 119. | <b>б</b> |
| 21. | <b>г</b> | 54. | <b>б</b> | 87. | <b>б</b> | 120. | <b>в</b> |
| 22. | <b>в</b> | 55. | <b>г</b> | 88. | <b>б</b> | 121. | <b>а</b> |
| 23. | <b>б</b> | 56. | <b>б</b> | 89. | <b>б</b> | 122. | <b>в</b> |
| 24. | <b>в</b> | 57. | <b>д</b> | 90. | <b>г</b> | 123. | <b>а</b> |
| 25. | <b>а</b> | 58. | <b>б</b> | 91. | <b>а</b> | 124. | <b>в</b> |
| 26. | <b>а</b> | 59. | <b>б</b> | 92. | <b>б</b> |      |          |
| 27. | <b>а</b> | 60. | <b>г</b> | 93. | <b>в</b> |      |          |
| 28. | <b>а</b> | 61. | <b>г</b> | 94. | <b>б</b> |      |          |
| 29. | <b>г</b> | 62. | <b>д</b> | 95. | <b>д</b> |      |          |
| 30. | <b>а</b> | 63. | <b>д</b> | 96. | <b>г</b> |      |          |
| 31. | <b>д</b> | 64. | <b>в</b> | 97. | <b>б</b> |      |          |
| 32. | <b>г</b> | 65. | <b>в</b> | 98. | <b>д</b> |      |          |
| 33. | <b>в</b> | 66. | <b>в</b> | 99. | <b>в</b> |      |          |

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

| Перечень (код) контролируемой компетенций | Контролируемые разделы (темы)   | Этапы формирования компетенций |
|---|---|--------------------------------|
| УК-7,ПК- 3                                | Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние плавания | 1 этап<br>2 этап               |
| УК-7,ПК- 3                                | Тема 2. Спортивные способы плавания                                       | 1 этап<br>2 этап               |
| УК-7,ПК- 3                                | Тема 3. Методика обучения плаванию  | 1 этап<br>2 этап               |

### 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| 1 этап - начальный  |   |   |
|---|---|---|
| Показатели  | Критерии  | Шкала оценивания  |
| <p>1. Способность обучаемого продемонстрировать наличие знаний при решении учебных заданий.</p> <p>2. Способность в применении умения в процессе освоения учебной дисциплины, и решения практических задач.</p> <p>3. Способность проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу</p> | <p>1.Способность обучаемого продемонстрировать наличие <b>знаний</b> при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.</p> <p>2. Применение <b>умения</b> к использованию методов освоения учебной дисциплины и способность проявить <b>навык</b> повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу.</p> <p>2. Обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем.</p> | <p><b>2 балла</b><br/><i>ставится в случае:</i> незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.</p> <p><b>3 балла</b><br/><i>студент должен:</i> продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</p> <p><b>4 балла</b><br/><i>студент должен:</i> продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в нормативно-правовой литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>излагаемому материалу</p> <p><b>5 баллов</b></p> <p><i>студент должен:</i></p> <p>продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу</p>   |
| <b>2 этап - заключительный</b>   |  |   |
| <p>1. Способность обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении учебных заданий.</p> <p>2. Самостоятельность в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и к решению практических задач.</p> <p>3. Самостоятельность в проявлении навыка в процессе решения поставленной задачи без стандартного образца</p> | <p>1. Обучающий демонстрирует самостоятельное применение <b>знаний, умений и навыков</b> при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции.</p> <p>2. Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин.</p> | <p><b>2 балла</b></p> <p><i>ставится в случае:</i> незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.</p> <p><b>3 балла</b></p> <p><i>студент должен:</i> продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</p> <p><b>4 балла</b></p> <p>студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в нормативно-правовой литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу</p> <p><b>5 баллов</b></p> <p><i>студент должен:</i></p> <p>продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно,</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу |
|--|--|--|

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

### **Занятия, проводимые в интерактивной форме**

#### **Типовое интерактивное занятие (мозговой штурм)**

**Тема: «Техника и методика спортивных способов плавания»**

**Содержание занятия:** техники и методика плавания вольным стилем и на спине.

#### **Ход занятия**

1. Постановка для каждой группы конкретной задачи.
2. Групповое обсуждение решения поставленной задачи.
3. Имитация спортивного способа плавания.
4. Обсуждение техники спортивного способа плавания.
5. Выводы.

#### **Типовое практическое занятие (метод проектов)**

**Тема: «Методы исследования физической и технической подготовки в плавании»**

#### **I. Подготовительная работа.**

**Задание для 1-й группы: методика диагностики физической подготовки пловцов.**

Теоретическая часть:

1. Подбор и назначение методов и методик.
2. Виды получаемой информации и ее обработка.

Практическая часть:

1. Сбор фактических данных и их обработка.
2. Подготовка протоколов исследования.

**Задание для 2-й группы: методика диагностики технической подготовленности пловцов.**

Теоретическая часть:

1. Подбор и назначение методов и методик.
2. Виды получаемой информации и ее обработка.

Практическая часть:

1. Сбор фактических данных и их обработка.
2. Подготовка протоколов исследования.

#### **Ход занятия**

**II. Вводное слово преподавателя.**

**III. Демонстрация группами выполненных проектов.**

**IV. Обсуждение проектов.**

**V. Подведение итогов.**

#### 7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Поскольку практически всякая учебная дисциплина призвана формировать сразу несколько компетенций, критерии оценки целесообразно формировать в два этапа.

1-й этап - начальный: определение критериев оценки отдельно по каждой формируемой компетенции. Сущность 1-го этапа состоит в определении критериев для оценивания отдельно взятой компетенции на основе продемонстрированного обучаемым уровня самостоятельности в применении полученных в ходе изучения учебной дисциплины, знаний, умений и навыков.

2-й этап - заключительный: определение критериев для оценки уровня обученности по учебной дисциплине на основе комплексного подхода к уровню сформированности всех компетенций, обязательных к формированию в процессе изучения предмета.

Сущность 2-го этапа определения критерия оценки по учебной дисциплине заключена в определении подхода к оцениванию на основе ранее полученных данных о сформированности каждой компетенции, обязательной к выработке в процессе изучения предмета. В качестве основного критерия при оценке обучаемого при определении уровня освоения учебной дисциплины наличие сформированных у него компетенций по результатам освоения учебной дисциплины.

#### Показатели оценивания компетенций и шкала оценки

| Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) или отсутствие сформированности компетенции   | Оценка «удовлетворительно» (зачтено) или низкой уровень освоения компетенции  | Оценка «хорошо» (зачтено) или повышенный уровень освоения компетенции   | Оценка «отлично» (зачтено) или высокий уровень освоения компетенции   |
|---|---|---|---|
| Уровень освоения дисциплины, при котором у обучаемого не сформировано более 50% компетенций. Если же учебная дисциплина выступает в качестве итогового этапа формирования компетенций (чаще всего это дисциплины профессионального цикла) оценка «неудовлетворительно» должна быть выставлена при отсутствии сформированных | При наличии более 50% сформированных компетенций по дисциплинам, имеющим возможность доформирования компетенций на последующих этапах обучения. Для дисциплин итогового формирования компетенций естественно выставлять оценку «удовлетворительно», если сформированы все компетенции и более 60% дисциплин | Для определения уровня освоения промежуточной дисциплины на оценку «хорошо» обучающийся должен продемонстрировать наличие 80% сформированных компетенций, из которых не менее 1/3 оценены отметкой «хорошо». Оценивание итоговой дисциплины на «хорошо» обуславливается наличием у обучаемого всех сформированных компетенций | Оценка «отлично» по дисциплине с промежуточным освоением компетенций, может быть выставлена при 100% подтверждении наличия компетенций, либо при 90% сформированных компетенций, из которых не менее 2/3 оценены отметкой «хорошо». В случае оценивания уровня освоения дисциплины с итоговым формированием |

|                                      |  |   |  |
|--------------------------------------|--|---|--|
| рованности хотя бы одной компетенции | профессионального цикла «удовлетворительно»- | причем общепрофессиональные компетенции по учебной дисциплине должны быть сформированы не менее чем на 60% на повышенном уровне, то есть с оценкой «хорошо».- | компетенций оценка «отлично» может быть выставлена при подтверждении 100% наличия сформированной компетенции у обучаемого, выполнены требования к получению оценки «хорошо» и освоены на «отлично» не менее 50% общепрофессиональных компетенций |
|--------------------------------------|--|---|--|

### 7.5. Зачетные требования по практическому материалу:

1. Устный опрос.
2. Реферат.
3. Выполнение практического раздела плавания: плавание 100м на время; выполнение старта с тумбочки, прыжки в воду с 3 м, прикладное плавание.

### 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

#### а) основная литература:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание М., ФиС, 2001.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: ДОН, 2002.
3. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания. «Экоперспектива», 2001.
4. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание. М., ФиС, 2001
5. Лисицкая Т.С. Акваэробика. М., ФиС, 2001
6. Макаренко Л.П. Основы техники спортивного плавания. М.: ДОН, 2004.
7. Максимова М.Н Развитие синхронного плавания как вида спорта. М.: ФиС, 2005.
8. Платонов В.Н Плавание: Киев: Олимпийская литература, 2000.
9. Распопова Е.А История прыжков в воду. М.: РИО РГАФК, 2002.
10. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. М.: высшая школа, 2002.
11. Тишина Л.Н. Прыжки в воду. М.: ФиС, 2003.

#### б) дополнительная литература:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: ФиС, 2001.
2. Бутович Н.А. Плавание. М.: ФиС, 2000.
3. Васильев В.С Обучение детей плаванию. М.: ФиС, 2002.
4. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-Пресс, 2003.
5. Гончар И.Л. Технология обучения плаванию. М.: Спорт Академ Пресс, 2002
6. Кислов А.А. Нептун собирает друзей. М.: ФиС, 2001.
7. Коновалов Е.Д. Ты – сильнее воды! – М.: Молодая гвардия, 2001.
8. Модекин И.Я. Человек и вода. Минск: Полымя, 2000
9. Меньшуткина Т.Г. Плавание в массовой физкультурно-оздоровительной работе с населением. СПб: ГАФК, 2004

**9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998N8/p23-26,39-46.htm>. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал.
2. <http://www.kgafk.ru/kgufk/html/gimnast.html> Официальный сайт кафедры теории и методики гимнастики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.
3. <http://www.sportmedicine.ru/gymnastics.php> Сайт «Спортивная медицина», травмы в спортивной гимнастике
4. <http://www.olgimnaster.info/> Сайт Гимнастика (рекомендации тренера) основы современной гимнастики
5. <http://www.sport-is.ru/gimnastika/info/> Сайт полезной информации по видам спорта.

**10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

| Вид учебных занятий                       | Организация деятельности студента  |
|---|--|
| Лекция                                    | Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям ( <i>перечисление понятий</i> ) и др. |
| Практические занятия                      | Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом ( <i>указать текст из источника и др.</i> ). Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.  |
| Контрольная работа/индивидуальные задания | Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.   |
| Реферат/курсовая работа                   | <i>Реферат</i> : Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.  |
| Практикум / лабораторная работа           | Методические указания по выполнению лабораторных работ ( <i>можно указать название брошюры и где находится</i> ) и др.   |

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Коллоквиум                     | Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.                                       |
| Подготовка к экзамену (зачету) | При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. |

### **Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям**

Лекция - ведущая форма организации учебного процесса в вузе. 1/3 часть аудиторных занятий по курсу «Теория и методика гимнастики» составляют лекции, поэтому умение работать на них - насущная необходимость студента. Принято выделять три этапа этой работы. Первый - предварительная подготовка к восприятию, в которую входит просмотр записей предыдущей лекции, ознакомление с соответствующим разделом программы и предварительный просмотр учебника по теме предстоящей лекции, создание целевой установки на прослушивание.

Второй - прослушивание и запись, предполагающие внимательное слушание, анализ излагаемого, выделение главного, соотношение с ранее изученным материалом и личным опытом, краткую запись, уточнение непонятного или противоречиво изложенного материала путем вопросов лектору. Запись следует делать либо на отдельных пронумерованных листах, либо в тетради. Обязательно надо оставлять поля для методических пометок, дополнений. Пункты планов, формулировки правил, понятий следует выделять из общего текста. Целесообразно пользоваться системой сокращений наиболее часто употребляемых терминов, а также использовать цветовую разметку записанного при помощи фломастеров.

Третий - доработка лекции: перечитывание и правка записей, параллельное изучение учебника, дополнение выписками из рекомендованной литературы.

### **Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям**

Практические занятия являются важной составной частью учебного процесса в вузе, цель которых состоит в следующем:

- научно-теоретическое обобщение литературных источников;
- углубленное изучение (усвоение) учебного материала;
- приобретение навыков в освоении техники изучаемых двигательных действий (техники выполнения гимнастического элемента, комбинации и т.д.), а также творческой работы с документами и первоисточниками.

#### **Алгоритм подготовки студентов к практическим занятиям**

1. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо ознакомиться с теоретическими аспектами по изучаемой теме. Такой подход помогает быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном.

2. Продолжая подготовку к практическому занятию, необходимо отметить (найти) страницы в конспекте лекций, учебниках, учебных пособиях, чтобы иметь общее представление о изучаемом движении.

3. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы. Они помогают понять построение изучаемой книги, выделить основные положения, проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память.

4. Сопоставление материала из разных источников.

5. Конспектирование материала (план: простой, развернутый; выписки, тезисы). Подготовка к ответу (выступлению).



Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Выступление не должно сводиться к репродуктивному уровню (простому воспроизведению лекции), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом отвечающий (выступающий) студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать факты и наблюдения современной системы спортивной тренировки и т.д.

### **Методические рекомендации по выполнению студентами самостоятельной работы**

Самостоятельная работа направлена на:

- углубление и закрепление знаний, полученных студентами на лекциях и в ходе самоподготовки;
- развитие у студентов способности к творческому, самостоятельному анализу учебной и специальной литературы;
- выработку умений по систематизации и обобщению усвоенного материала и критически оценивать его;
- формирование навыков практического применения своих знаний, аргументированного, логического и грамотного изложения своих мыслей;
- получение навыков исследовательской работы, а также комплексного системного подхода к изучению и применению специальных знаний.

#### **Основные этапы выполнения самостоятельной работы:**

1. Внимательное прочтение задания, изучение инструкций к заданию.
2. Отбор и изучение литературных источников, указанных в пособии.
3. Сбор фактического материала, его анализ и обобщение.
4. Составление плана изложения материала.
5. Написание чернового варианта работы.
6. Окончательное оформление работы.

#### **Методические рекомендации по написанию реферата**

Реферат - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Написание реферата позволяет структурировать знания студентов.

**Реферат** (от латинского *referre* – докладывать, сообщать, излагать сущность какого-либо вопроса) – это письменный доклад или выступление по определённой теме с обобщением информации из одного или нескольких источников. Иными словами, реферат представляет собой изложение имеющихся в научной литературе концепций по заданной проблемной теме.

Реферат имеет самостоятельное научно-прикладное значение и является одной из форм отчетности и контроля знаний магистрантов.

Работая над рефератом, студент должен продемонстрировать не только основательное знание материала, но и умение самостоятельно разбираться в нем, систематизировать и творчески использовать основные идеи источников для раскрытия темы, логично строить содержание, связно и лаконично излагать материал.

Изложение материала должно носить проблемно-полемический характер, показывать различные точки зрения на избранную проблему, отражать собственные взгляды и комментарии автора реферата. Такой реферат становится важнейшим средством повышения теоретического и методического уровня профессиональных знаний студентов.

## **Этапы работы над рефератом**

**1. Выбор темы.** Основным критерием выбора темы реферата является научный интерес студента. Выбор темы должен иметь практическое и теоретическое обоснование, в то же время тема не должна быть слишком общей и глобальной, так как небольшой объем работы (до 20 страниц) не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо учитывать полноту ее освещения в имеющейся научной литературе.

**2. Составление списка литературы.** Перед началом работы над рефератом следует наметить основные направления разработки выбранной темы, логически разделить ее на 3–4 основных раздела, а затем, исходя из очерченного круга проблем, подбирать литературу. Прежде всего следует воспользоваться рекомендованной по учебной программе литературой по выбранной теме. Студент имеет право значительно расширить список использованных источников, вплоть до архивных. Начинать знакомство с избранной темой лучше всего с чтения обобщающих работ по данной проблеме, постепенно переходя к узкоспециальной литературе. Большую помощь студенту могут оказать специальные научные журналы, в которых можно найти рецензии на монографии, статьи и обзоры по интересующей его проблеме. При этом следует сразу же составлять библиографическое описание используемых источников, т.е. фиксировать выходные данные: автор, название, место и год издания, издательство, страницы.

**3. Составление тезисов как логико-информационной опоры.** На основе анализа прочитанного и просмотренного материала по данной теме следует составить *тезисы* по основным смысловым блокам, с пометками, собственными суждениями и оценками.

**4. Составление плана.** Правильно построенный план помогает систематизировать материал и обеспечить последовательность его изложения.

Наиболее традиционной является следующая **структура** реферата:

Титульный лист

Содержание

Введение

1. (полное наименование главы).

1.1. (полное название параграфа);

1.2

2. (полное наименование главы).

2.1 (полное название параграфа);

2.2.

Заключение

Библиографический список

Приложения (по усмотрению автора).

Во **Введении** обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются цели работы и основные вопросы, которые предполагается раскрыть в реферате, указываются используемые материалы и дается их краткая характеристика с точки зрения полноты освещения избранной темы. Объем введения не должен превышать 1–1,5 страницы.

**Основная часть** реферата может быть представлена двумя или несколькими главами, которые могут включать 2–3 параграфа (подпункта, раздела).

В этой части реферата достаточно полно и логично излагаются главные положения в используемых источниках, раскрываются все пункты плана с сохранением связи между ними и последовательности перехода от одного к другому. Материал в реферате рекомендуется излагать своими словами, не допуская дословного переписывания из литературных источников без оформления внутритекстовых библиографических ссылок. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. Работа должна быть написана грамотным литературным языком.

**Заключение.** В этой части обобщается изложенный в основной части материал, формулируются общие выводы с учетом опубликованных в литературе различных точек

зрения по проблеме, рассматриваемой в реферате, сопоставления их и личного мнения автора реферата. Заключение по объему не должно превышать 1-2 страниц.

**Библиографический список**(список литературы). В нём указывается реально использованная для написания реферата литература, периодические издания и электронные источники информации. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Оформляется реферат в соответствии с требованиями ГОСТа.

**Основные правила оформления и изложения материала:**

– титульный лист реферата оформляется в соответствии с действующими стандартами;

– все источники сопровождаются библиографическим описанием;

– прямое заимствование текста без указания источника в реферате не допускается;

– приводимая цитата из источника берется в кавычки;

– в реферате должна применяться стандартизованная терминология, принятая в научной или технической литературе;

– термины и словосочетания, многократно применяемые в реферате, после первого употребления допускается заменять аббревиатурой и текстовыми сокращениями;

– в реферат допускается включать таблицы, графики, схемы, если они отражают основное содержание работы или сокращают текст реферата;

– названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они именуются в источнике.

**Критерии оценки качества реферата преподавателем.**

Подготовленный и оформленный в соответствии с требованиями реферат оценивается преподавателем по следующим критериям:

– достижение поставленной цели и задач исследования;

– уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);

– личные заслуги автора реферата (новые знания, которые получены помимо образовательной программы, новизна материала и рассмотренной проблемы, научное значение исследуемого вопроса);

– культура письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора);

– культура оформления материалов работы (соответствие реферата всем стандартным требованиям);

– степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);

– использование литературных источников.

**Критерии оценки:**

- оценка «**зачтено**» выставляется студенту, если реферат подготовлен и оформлен в соответствии со всеми стандартными требованиями. Поставленные цели и задачи исследования достигнуты. Уровень эрудированности автора по изученной теме высок. Высокая степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);

- оценка «**не зачтено**». Отсутствует обоснование актуальности выбранной темы, не сформулированы цели работы и основные вопросы, которые предполагается раскрыть в реферате. Студент не продемонстрировал основательное знание материала, умение самостоятельно разбираться в нем; не систематизированы и творчески не использованы

основные идеи источников для раскрытия темы. Студент не смог логично построить содержание, связно и лаконично изложить материал.

### **10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. GNU Image Manipulation Program (GIMP) (лицензия: №GNU GPLv3), бессрочная.
4. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
5. Kaspersky Endpoint Security (OE26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.
6. Kaspersky Endpoint Security (лицензия №280E2102100934034202061), с 03.03.2021 по 04.03.2023 г.
7. Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CI2-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.
8. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
9. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

### **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

В процессе лекционных и семинарских занятий используется следующее программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows. Номер лицензии: 46908830 США: Редмонд, штат Вашингтон
2. Офисные приложения Microsoft Office 2010 Std Номер лицензии: 48497090 США: Редмонд, штат Вашингтон
3. Система распознавания текста: ABBYY FineReader Идентификационный номер пользователя: 14\*\*\*\*ООО «Аби», 111141, г.Москва, ул.Плеханова, д.15, стр.2
4. Лонгитюд-ЭДК+ Лицензия: 553 ООО «Лонгитюд»
5. IBM SPSS Лицензия: L141224 ЗАО «Прогностические решения»

### **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

- Гимнастический зал - 1
- Ковёр гимнастический – 1 шт.;
- Конь с ручками - 1 шт.;
- Кольца с изменением высоты - 1 шт.
- Конь гимнастический (для опорных прыжков) - 2 шт.
- Козёл гимнастический - 1 шт.
- Брусья параллельные и разной высоты - 2 шт.
- Перекладина низкая и высокая - 2 шт.
- Бревно среднее бревно низкое - 2 шт.
- Маты гимнастические – 15 шт.
- Мостик подкидной - 2 шт.
- Скамейки гимнастические - 4 шт.
- Центр музыкальный - 1 шт.

- Телевизор - 1 шт., компьютер - 1 шт.
- Доска ученическая -1 шт.
- Скакалки, мячи резиновые, обручи – по 20 шт.

### **13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом индивидуальных психофизических особенностей, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Положение «Об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в Карачаево-Черкесском государственном университете имени У.Д. Алиева» (Решение Ученого совета протокол № 13 от 1 июля 2015 г.).

#### **Материально-техническая база для реализации программы:**

1. Мультимедийные средства:
  - интерактивные доски «SmartBoarfd», «Toshiba»;
  - экраны проекционные на штативе 280\*120;
  - мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;
2. Презентационное оборудование:
  - радиосистемы AKG, Shure, Quik;
  - видеоконфиденциальные комплекты Microsoft, Logitech;
  - микрофоны беспроводные;
  - класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
  - ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

**Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения:** имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видеоувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером. Распределение специализированного оборудования.

#### 14. Лист регистрации изменений

| №  | Внесенные изменения   | Дата ученого совета университета, ученого совета института/факультета на котором были утверждены изменения |
|----|---|--|
| 1. | Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам и на использование комплектов лицензионного программного обеспечения  | Решение ученого совета КЧГУ от 02.07 2020г.  |
| 2. | Обновлен договор на использование комплектов лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы   | Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6   |
| 3. | Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам:<br>Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (срок действия с 30.03.2021 по 30.03.2022г.)<br>Электронно-библиотечная система «Лань». Договор №СЭБ НВ-294 от 01.12.2020г. Бессрочный. | Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6   |
| 4  | Обновлены договоры:<br>1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г.<br>2. Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.   | Решение ученого совета Протокол №8 от 29.06.2023г.   |