

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

**Материалы**  
**для подготовки к итоговой аттестации**

---

по дисциплине

ОП 08.03. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой

преподавания: Плавание

программы подготовки специалиста среднего звена

по специальности 49.02.01. Физическая культура

Квалификация – «Учитель физической культуры»

Пермь, 2018

## **1. Пояснительная записка**

Формой итоговой аттестации по дисциплине ОП 08.03. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: Плавание является **экзамен**.

*Экзамен* как форма итоговой аттестации проходит в два этапа:

1 этап: ответ на теоретический вопрос.

2 этап: выполнение практического задания

Для обучающихся, не сдавших самостоятельную внеаудиторную работу и/или не выполнивших требования по текущему контролю в полном объеме, предусмотренные программой при сдаче экзамена может быть определен дополнительный этап: выполнение задания из перечня самостоятельной внеаудиторной работы и/или текущего контроля по дисциплине.

## **2. Требования к результатам освоения дисциплины на экзамен**

Результатом освоения дисциплины являются

### **сформированные умения:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по плаванию;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия в плавании;
- использовать терминологию плавания;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям плавания;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

### **усвоенные знания:**

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

### 3. Критерии оценки образовательных достижений

#### 3.1. Шкала оценивания ответов на теоретический вопрос и выполнения практического задания

<i>Академическая оценка</i>	<i>Содержание</i>	<i>Взаимодействие с собеседником</i>	<i>Речевое оформление</i>	<i>Интонационный рисунок/ произношение</i>
«отлично»	Задание выполнено полностью: цель общения успешно достигнута высказывания связные и логичные; тема раскрыта в полном объеме.	Демонстрирует способность начинать и активно поддерживать беседу, соблюдая очередность в обмене репликами; задавать и отвечать на поставленные вопросы, быстро реагировать и проявлять инициативу при смене темы беседы, восстанавливать беседу в случае сбоя.	Речевое оформление соответствует цели коммуникации. Допущено незначительное количество речевых ошибок, которые не мешают пониманию.	Речь понятна: соблюдает правильный ритм и интонационный рисунок.
«хорошо»	Задание выполнено: цель общения достигнута, высказывания в основном логичные и связные, однако; тема раскрыта не в полном объеме.	В большинстве случаев демонстрирует способность начинать (при необходимости), и поддерживать беседу, реагировать и проявлять определенную инициативу при смене темы. В некоторых случаях наблюдаются паузы. Сигнализирует о наличии проблемы в понимании собеседника.	Речевое оформление в основном соответствует цели коммуникации. Наблюдаются некоторые затруднения при подборе слов и отдельные неточности при переходе на более абстрактные темы. Допущены немногочисленные речевые ошибки, которые не препятствуют пониманию.	В основном речь понятна: ритм и интонационный рисунок иногда нарушаются.

«Удовлетворительно»	Задание выполнено частично: цель общения достигнута не полностью, тема раскрыта недостаточно.	Не стремится начинать (при необходимости) и поддерживать беседу, передает наиболее общие идеи в ограниченном контексте, в значительной степени зависит от помощи со стороны собеседника.	Используется ограниченный словарный запас, частично соответствующий цели коммуникации. Допущены многочисленные речевые ошибки, не препятствующие пониманию или единичные ошибки, затрудняющие понимание.	В отдельных случаях понимание речи может быть затруднено из-за неправильного ритма или интонационного рисунка; требуется напряженное внимание со стороны слушающего.
«неудовлетворительно»	Задание не выполнено, цель общения не достигнута.	Не может поддерживать беседу.	Речевое оформление в целом не соответствует цели коммуникации.	Речь почти не воспринимается на слух.

#### 4. Вопросы для подготовки к экзамену

1. История развития плавания.
2. Основные техники спортивного плавания.
3. Элементы движений пловцов.
4. Виды сопротивления движения тела.
5. Техника комплексного плавания.
6. Техники ныряния в глубину, длину.
7. Спасение утопающих.
8. Оказание помощи пострадавшему в воде.
9. Способы искусственного дыхания.
10. Техника безопасности на занятиях плаванием.
11. Оздоровительное значение плавания.
12. Гигиеническое значение плавания.
13. Спортивное значение плавания.
14. Прикладное значение плавания.
15. Основные методики обучению плаванию.
16. Педагогический контроль на занятиях плаванием.
17. Техника плавания кроль на груди.
18. Техника плавания кроль на спине.
19. Техника плавания брасс на груди.
20. Техника плавания баттерфляем.
21. Использование игр и развлечений при обучении плаванию.
22. Техника поворотов в спортивном плавании.
23. Техника стартов в спортивном плавании.
24. Последовательность обучения плаванию детей дошкольного возраста.
25. Положение о соревнованиях по плаванию.
26. Правила проведения соревнований по плаванию.
27. Судейская коллегия соревнований по плаванию.
28. Прикладные способы плавания на боку и брасс на спине.
29. Методика обучения детей плаванию.
30. Организация занятий по плаванию.

31. Подготовительные упражнения по освоению с водой.
32. Основные документы для планирования работы по плаванию.
33. Типы уроков по плаванию.
34. Виды учета и контроля на занятиях по плаванию.
35. Подводящие упражнения при обучении спортивным способам плавания, стартам и поворотам.
36. Классификация ошибок, причины их возникновения.

## **5. Список информационных источников для подготовки к экзамену**

### **Основная литература**

1. «Оздоровительные, лечебное адаптивное плавание» - Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, изд. «Академия», 2005
2. «Плавание» - Н.Ж. Булгаков, изд. «Физкультуры и спорта», 1984
3. «Плавание, лечение и спорт» - Н.Н. Кардамонова, изд. «Феникс», 2001
4. «Спортивное плавание»- Н.Ж. Булгаковой, изд. «Физкультура, образование и наука», 1996.
5. Коричко А.В. Правила соревнований по плаванию в вопросах и ответах: Учеб.-метод.пособие/А.В. Кориченко, А.С. Франченко: Нижневарт. Пед. Ин-т, 2001.-34 с.
6. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов) входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Интернет ресурсы:**

1. <http://swimming.hut.ru/razr.html>
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Плавание>
3. Официальный сайт Федерации плавания России
4. Сайт ВФСК ГТО