

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

Материалы

для подготовки к промежуточной аттестации

МДК 02.01.06 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Плавание программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура»
Квалификация «Педагог по физической культуре и спорту»

Пермь, 2017

1. Пояснительная записка

Формой промежуточной аттестации для очной формы обучения МДК 02.01.06. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Плавание является: **дифференцированный зачет**.

Дифференцированный зачет как форма промежуточной аттестации, проходит в два этапа:

1 этап: задания в тестовой форме

2 этап: практические задания

2. Требования к результатам освоения на дифференцированный зачет

Результатом освоения дисциплины являются **сформированные умения**:

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия по плаванию;
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий по плаванию;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

усвоенные знания:

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки в плавании;
- историю, этапы развития и терминологию плавания;
- технику профессионально значимых двигательных действий плавания;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в плавании;
- основы судейства по плаванию;
- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий плаванием, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению.

3. Критерии оценки образовательных достижений

3.1 Шкала оценивания заданий в тестовой форме

Процент результативности (правильности ответов)	Оценка уровня подготовленности	
	Отметка	Вербальный аналог

100% - 85%	5	«отлично»
84% - 69%	4	«хорошо»
68% – 53%	3	«удовлетворительно»
ниже 52%	2	«неудовлетворительно»

3.2 Шкала оценивания устных ответов

<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	Не стремится начинать (при необходимости) и поддерживать беседу, передает	Используется ограниченный словарный запас, частично соответствующий	В отдельных случаях понимание речи может быть затруднено из-за

	полностью, тема раскрыта недостаточно.	наиболее общие идеи в ограниченном контексте, в значительной степени зависит от помощи со стороны собеседника.	цели коммуникации. Допущены многочисленные речевые ошибки, не препятствующие пониманию или единичные ошибки, затрудняющие понимание.	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. Перечень вопросов для подготовки к дифференцированному зачету

Введение

1. Классификация основных плавательных упражнений.
2. Задачи и характерные особенности плавания как средства физического воспитания.
3. Значение и место плавания в системе физического воспитания.

Общие основы техники плавания

1. Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие технику плавания.
3. Основные свойства воды, оказывающие влияние на технику плавания.
4. Статическое плавание.
5. Действие сил на тело при статическом плавании.
6. Удельный вес и плавучесть тела человека. Причины их колебаний.
7. Равновесие тела в воде при статическом положении. Центр тяжести и центр плавучести. Горизонтальная и вертикальная устойчивость тела в воде, ее значение для техники плавания.
8. Динамические силы, действующие на тело человека во время продвижения вперед.
9. Сопротивление воды при продвижении вперед. Виды сопротивления. Факторы, влияющие на величину сопротивления воды при плавании.
10. Подъемная сила и сила тяги. Использование сопротивления воды для их создания. Правильное положение руки во время гребка.
11. Анатомическое строение тела человека и его влияние на технику плавания. Форма рабочих и подготовительных движений в технике плавания.
12. Влияние физиологических функций на технику плавания.

Основы техники спортивного плавания

1. Положение тела и головы, техника движений ног в способе плавания кроль на груди.
2. Техника движений рук и дыхание в способе плавания кроль на груди.
3. Общая характеристика способа плавания кроль на груди. Координация движений рук, ног и дыхания в способе плавания кроль на груди, ее разновидности.
4. Положение тела и техника движения ног в способе плавания кроль на спине.
5. Техника движений рук и дыхание в способе плавания кроль на спине.
6. Общая характеристика способа плавания кроль на спине. Координация движений рук и ног в этом способе.
7. Положение тела и техника движений ног в способе плавания брасс
8. Техника движения рук и дыхания в способе плавания брасс.

9. Характеристика способа плавания брасс. Координация движений рук, ног и дыхания в этом способе, ее разновидности.
10. Техника выполнения старта с тумбочки.
11. Техника выполнения старта из воды.
12. Техника выполнения открытого и закрытого поворота в способе плавания кроль на груди и брасс.
13. Техника выполнения открытого поворота в способе плавания кроль на спине.

Основы техники прикладного плавания

1. Общая характеристика и значение прикладного плавания. Виды прикладного плавания.
2. Техника ныряния в длину и глубину. Приемы облегченного длительного задержания дыхания. Приемы погружения в воду. Способы передвижения под водой.
3. Организация спасательной службы. Спасательный инвентарь и техника его применения. Техника спасения тонущего.
4. Оказание помощи потерявшему сознание человеку. Основные способы искусственного дыхания.

Основы обучения плаванию

1. Принципы обучения и тренировки пловца.
2. Основы обучения плаванию: задачи, содержание, этапы и формы обучения.
3. Основные средства обучения в плавании: общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения.
4. Методы обучения в плавании: словесные, наглядные и практические.
5. Общая схема обучения в плавании.
6. Урок плавания. Его задачи, продолжительность, основная схема.
7. Содержание отдельных частей урока плавания, методы ведения урока.
8. Подготовительные упражнения для освоения с водой.
9. Методика обучения способу плавания кроль на груди.
10. Методика обучения способу плавания кроль на спине.
11. Методика обучения способу плавания брасс.
12. Методика обучения старту с тумбочки.
13. Методика обучения старту из воды.
14. Методика обучения поворотам в кроле на груди.
15. Методика обучения поворотам в брассе.
16. Методика обучения поворотам в способе кроль на спине.

Методика спортивной тренировки в плавании

1. Основные средства тренировки пловца: упражнения на суше, упражнения в воде.
2. Методы тренировки пловца: повторный, интервальный, равномерный, переменный и контрольный.
3. Содержание тренировки пловца: теоретическое, физическое, техническое, тактическое и психологическое.
4. Общая и специальная физическая подготовка пловца как две стороны совершенствования его физического развития.

Организация методов работы по плаванию с детьми

1. Задачи и организация работы по плаванию в общеобразовательной школе.
2. Задачи и организация работы по плаванию в оздоровительном лагере.
3. Форма работы по плаванию с детьми, методика проведения различных форм работы по плаванию.
4. Организация и проведение соревнований по плаванию в спортивных школах и оздоровительном лагере. Организация водных праздников.

5. Список информационных источников для подготовки к дифференцированному зачету

1. Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений /Блайт Люсеро; [пер. с англ. Т. Платоновой]. - М.: Эксмо, 2011. - 280 с.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 96 с.
3. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. М., «Просвещение»,1974.
4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. М., «Физкультура и спорт», 1973.
5. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. М., «Физкультура и спорт», 1978.
6. Гордон С.М. Техника спортивного плавания. М., «Физкультура и спорт»,1978.
7. Карпенко Е., Коротнова Т. Плавание. Игровой метод обучения «Физкультура и спорт»,1979.
8. Раннее физическое развитие ребенка. В.В. Кантан. «Корона принт» - 2001г.
9. Обучение плаванию малышей Е.Ю. Мухортова. Москва «Физкультура и спорт» - 2008г.
10. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-П., 2005.
11. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: М., 2001.
12. Протченко Т.А., Ю.А.Семенов Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. - М., 2003
13. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 - 03.
14. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
15. Викулов А.Д. Плавание. - М.: ВЛАДОС - ПФССС, 2003.
16. Кардамова Н.М. Плавание: Лечение и спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001.- 121 с.