Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: ФИО: Сыров Игорь Анатольевич

### СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ

Должность: Дирекфе дерального госу дарственного бюджетного образовательного дата подписания: 30.10.2023 14:51:47 Упрежления высшего образования

УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Уникальный программный ключ: b683afe664d7e9f64175886cf9626a19Yf44MCKИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

> Факультет Кафедра физвоспитания

Кафедра Физической культуры и здоровьесберегающих технологий

#### Оценочные материалы по дисциплине (модулю)

дисциплина Плавание

### Блок Б1, обязательная часть, Б1.О.18.05

цикл дисциплины и его часть (обязательная часть или часть, формируемая участниками образовательных отношений)

### Направление

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

код

наименование направления

### Программа

### Физическая реабилитация

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в 2023 г.

Разработчик (составитель)

канд.биол.наук, доцент

Салеев Э. Р.

ученая степень, должность, ФИО

### Стерлитамак 2023

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (моду	и <b>по)</b>
2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)	
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов	
обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания	15

# 1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Показатели и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)				
1	2	3		4	4		5
			неуд.	удовл.	хорошо	отлично	
ОПК-2.	ОПК-2.1.	Обучающийся	Не знает	Частично знает	В полной мере	В совершенстве	Устный
Способен	Планирует и	должен:	основные	основные	знает	знает	опрос
обучать лиц с	проводит	Знать	средства	средства	основные	основные	
отклонениями в	выступления,	основные	и методы	и методы	средства	средства	
состоянии	обучающие	средства	адаптивной	адаптивной	и методы	и методы	
здоровья	занятия,	и методы	физической	физической	адаптивной	адаптивной	
специальным	семинары по	адаптивной	культуры,	культуры,	физической	физической	
знаниям и	основам	физической	систему	систему	культуры,	культуры,	
способам их	спортивной	культуры,	комплексной	комплексной	систему	систему	
рационального	морфологии и	систему	реабилитации	реабилитации	комплексной	комплексной	
применения при	спортивной	комплексной	лиц с	лиц с	реабилитации	реабилитации	
воздействии на	физиологии,	реабилитации	отклонениями в	отклонениями в	лиц с	лиц с	
телесность в	лежащих в	лиц с	состоянии	состоянии	отклонениями в	отклонениями в	
соответствии с	основе	отклонениями в	здоровья	здоровья	состоянии	состоянии	
выделяемыми	специальной	состоянии			здоровья	здоровья	
видами	подготовки	здоровья					
адаптивной	занимающихся.						
физической							
культуры	ОПК-2.2.	Обучающийся	Не умеет	Не достаточно	В полной мере	В совершенстве	реферат
	Планирует и	должен:	определять цели	умеет;	умеет	умеет;	
	проводит с	Уметь	И	определять цели	определять цели	определять цели	
	занимающимися	определять цели	задачи,	И	И	И	

теоретические	И	средства	задачи,	задачи,	задачи,	
занятия (лекции и	задачи,	И	средства	средства	средства	
беседы) по	средства	методы	И	И	И	
основам	И	адаптивной	методы	методы	методы	
спортивной	методы	физической	адаптивной	адаптивной	адаптивной	
гигиены,	адаптивной	культуры;	физической	физической	физической	
врачебного	физической	применять	культуры;	культуры;	культуры;	
контроля, и	культуры;	специальные	применять	применять	применять	
особенностям	применять	знания в	специальные	специальные	специальные	
влияния	специальные	работе с лицами	знания в	знания в	знания в	
физической	знания в	с отклонениями	работе с лицами	работе с лицами	работе с лицами	
культуры на	работе с лицами	В	с отклонениями	с отклонениями	с отклонениями	
организм	с отклонениями	состоянии	В	В	В	
человека.	В	здоровья	состоянии	состоянии	состоянии	
	состоянии		здоровья	здоровья	здоровья	
	здоровья					
ОПК-2.3.	Обучающийся	Не владеет	Не достаточно	В полной мере	В совершенстве	Тестовый
Оценивает	должен:	навыками	владеет	владеет	владеет	контроль
физическую и	Владеть	обучения лиц с	навыками	навыками	навыками	
функциональную	навыками	отклонениями в	обучения лиц с	обучения лиц с	обучения лиц с	
подготовленность	обучения лиц с	состоянии	отклонениями в	отклонениями в	отклонениями в	
в процессе	отклонениями в	здоровья	состоянии	состоянии	состоянии	
реабилитационны	состоянии	специальным	здоровья	здоровья	здоровья	
X	здоровья	знаниям	специальным	специальным	специальным	
занятий	специальным	И	знаниям	знаниям	знаниям	
	знаниям	способам	И	И	И	
	И	ИХ	способам	способам	способам	
	способам	рационального	ИХ	ИХ	ИХ	
	ИХ	применения	рационального	рационального	рационального	
	рационального	при	применения	применения	применения	
	применения	воздействии	при	при	при	

		при воздействии на телесность соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	на телесность соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	воздействии на телесность соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	воздействии на телесность соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	воздействии на телесность соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	
ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращени ю применения допинга в адаптивном спорте	ОПК-11.1. Понимает и объясняет сущность международных стандартов в области противодействия применению допинга в спорте, международных антидопинговых правил, антидопингового законодательства Российской Федерации.	Обучающийся должен: Знать основные нормативные документы регламентирую щие применения фармсредств в спорте работу основных сайтов отвечающих за антидопинговое обеспечение об уголовной ответственност	Не знает основные нормативные документы регламентирую щие применения фармсредств в спорте работу основных сайтов отвечающих за антидопинговое обеспечение об уголовной ответственност и за использование	Частично знает основные нормативные документы регламентирую щие применения фармсредств в спорте работу основных сайтов отвечающих за антидопинговое обеспечение об уголовной ответственност и за использование	В полной мере знает основные нормативные документы регламентирую щие применения фармсредств в спорте работу основных сайтов отвечающих за антидопинговое обеспечение об уголовной ответственност и за	В совершенстве знает основные нормативные документы регламентирую щие применения фармсредств в спорте работу основных сайтов отвечающих за антидопинговое обеспечение об уголовной ответственност и за	Устный опрос

Склонение к употреблению допинга   Допинга		или	пользование и	или склонение к употреблению	или склонение к употреблению	использование или склонение к	использование или склонение к	
Демонстрируст знание уметь уметь осорменных осуществлять поиск оотавления программ пероприятий; разработки антидопинговых программ перечнем программ перечнем программ перечнем документов различной целевой аудитории; международных этических норм в области противодействия прогмводействия противодействия противодействия противодействия противодействия применению		упо	отреблению	допинга	допинга	•	•	
	Демон знания соврем метод состав просве програ и информероп разрабантиде програ для различиелево аудите между этичес област проти приме	истрирует дол уме ненных пои вамм по дот инговых работки работинговых работинговых работинговых работинговых работки работинговых работки работинговых работинго	лжен: еть уществлять иск ебуемой формации допингу. ботать с исковой вой сайта САДА ботать с речнем кументов	Осуществлять поиск требуемой информации по допингу. работать с поисковой базой сайта РУСАДА работать с перечнем документов	умеет; Осуществлять поиск требуемой информации по допингу. работать с поисковой базой сайта РУСАДА работать с перечнем документов	умеет Осуществлять поиск требуемой информации по допингу. работать с поисковой базой сайта РУСАДА работать с перечнем документов	умеет; Осуществлять поиск требуемой информации по допингу. работать с поисковой базой сайта РУСАДА работать с перечнем документов	реферат

	ОПК-11.3. Разрабатывает аналитические и методические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению	Обучающийся должен: владеть навыком подбора информации по лекарственным препаратам определять разрешенные фармакологичес кие	Не владеет навыком подбора информации по лекарственным препаратам определять разрешенные фармакологичес кие вещества посредством	Не достаточно владеет навыком подбора информации по лекарственным препаратам определять разрешенные фармакологичес кие вещества	В полной мере владеет навыком подбора информации по лекарственным препаратам определять разрешенные фармакологичес кие вещества	В совершенстве владеет навыком подбора информации по лекарственным препаратам определять разрешенные фармакологичес кие вещества	Тестовый контроль
	допинга.	вещества	приложения	посредством	посредством	посредством	
		посредством приложения РУСАДА	РУСАДА	приложения РУСАДА	приложения РУСАДА	приложения РУСАДА	
ПК-5. Способен	ПК-5.1.	Обучающийся	Не знает	Частично знает	В полной мере	В совершенстве	Устный
составлять и	Организует	должен:	технологии	технологии	знает	знает	опрос
применять на	деятельность	знать	обучения лиц с	обучения лиц с	технологии	технологии	
практике	обучающихся,	технологии	ограниченными	ограниченными	обучения лиц с	обучения лиц с	
комплексы	направленной на	обучения лиц с	возможностями	возможностями	ограниченными	ограниченными	
упражнений,	освоение	ограниченными	здоровья для	здоровья для	возможностями	возможностями	
использовать	дополнительной	возможностями	развития	развития	здоровья для	здоровья для	
технические	общеобразователь	здоровья для	необходимых	необходимых	развития	развития	
средства и	ной программы	развития	компенсаторны	компенсаторны	необходимых	необходимых	
методические		необходимых	х физических	х физических	компенсаторны	компенсаторны	
приемы для		компенсаторны	качеств в	качеств в	х физических	х физических	
развития у		х физических	физкультурно-	физкультурно-	качеств в	качеств в	
участников		качеств в	спортивных	спортивных	физкультурно-	физкультурно-	
реабилитационн		физкультурно-	видах	видах	спортивных	спортивных	

ого процесса		спортивных	деятельности	деятельности	видах	видах	
необходимых		видах			деятельности	деятельности	
компенсаторны		деятельности					
х физических	ПК-5.2.	Обучающийся	Не умеет -	Не достаточно	В полной мере	В совершенстве	реферат
качеств	Осуществляет	должен:	обучать новым	умеет -обучать	умеет -обучать	умеет -обучать	
	отбор лиц с	уметь -обучать	двигательным	новым	новым	новым	
	ограниченными	новым	действиям лиц с	двигательным	двигательным	двигательным	
	возможностями	двигательным	ограниченными	действиям лиц с	действиям лиц с	действиям лиц с	
	здоровья	действиям лиц с	возможностями	ограниченными	ограниченными	ограниченными	
	(включая	ограниченными	здоровья; -	возможностями	возможностями	возможностями	
	инвалидов) всех	возможностями	составлять и	здоровья; -	здоровья; -	здоровья; -	
	возрастных и	здоровья; -	применять	составлять и	составлять и	составлять и	
	нозологических	составлять и	комплексы	применять	применять	применять	
	групп в группы и	применять	упражнений	комплексы	комплексы	комплексы	
	секции этапа	комплексы	физических	упражнений	упражнений	упражнений	
	совершенствован	упражнений	упражнений; -	физических	физических	физических	
	ия спортивного	физических	использовать	упражнений; -	упражнений; -	упражнений; -	
	мастерства	упражнений; -	технические	использовать	использовать	использовать	
		использовать	средства для	технические	технические	технические	
		технические	компенсаторног	средства для	средства для	средства для	
		средства для	0	компенсаторног	компенсаторног	компенсаторног	
		компенсаторног	приспособления	O	0	0	
		0	утраченных	приспособления	приспособления	приспособления	
		приспособления	функций.	утраченных	утраченных	утраченных	
		утраченных		функций.	функций.	функций.	
		функций					
	ПК-5.3.	Обучающийся	Не владеет	Недостаточно	В полной мере	В совершенстве	Тестовый
	Совершенствует	должен:	умениями	владеет	владеет	владеет	контроль
	специальные	- применять на	применять на	умениями	умениями	умениями -	
	физические	практике	практике	применять на	применять на	применять на	
	качества и	комплексы	комплексы	практике	практике	практике	
	функциональные	упражнений, -	упражнений, -	комплексы	комплексы	комплексы	

возможности	использовать	использовать	упражнений, -	упражнений, -	упражнений, -
организма	технические	технические	использовать	использовать	использовать
спортсменов	с средства и	средства и	технические	технические	технические
ограниченны	ми методические	методические	средства и	средства и	средства и
возможностя	ми приемы для	приемы для	методические	методические	методические
здоровья	развития у	развития у	приемы для	приемы для	приемы для
(включая	участников	участников	развития у	развития у	развития у
инвалидов)	реабилитационн	реабилитационн	участников	участников	участников
	ого процесса	ого процесса	реабилитационн	реабилитационн	реабилитационн
	необходимых	необходимых	ого процесса	ого процесса	ого процесса
	компенсаторны	компенсаторны	необходимых	необходимых	необходимых
	х физических	х физических	компенсаторны	компенсаторны	компенсаторны
	качеств, в	качеств, в	х физических	х физических	х физических
	соответствии с	соответствии с	качеств, в	качеств, в	качеств, в
	рекомендациям	рекомендациям	соответствии с	соответствии с	соответствии с
	и специалистов	и специалистов	рекомендациям	рекомендациям	рекомендациям
	реабилитационн	реабилитационн	и специалистов	и специалистов	и специалистов
	ой команды для	ой команды для	реабилитационн	реабилитационн	реабилитационн
	успешного	успешного	ой команды для	ой команды для	ой команды для
	завершения	завершения	успешного	успешного	успешного
			завершения	завершения	завершения

## 2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

## Перечень вопросов к устному опросу для оценки уровня сформированности компетенции

### ОПК 11, ОПК 2, ПК 5

1 вариант

- 1. Подготовительные упражнения по освоению с водой.
- 2. Игры и развлечения на воде.
- 3. Прикладное плавание (цель, задачи, содержание).
- 4. Техника ныряния в длину и глубину.
- 5. Приемы транспортировки пострадавшего на воде. 2 вариант
- 1. Влияние плавание на организм занимающихся.
- 2. Прикладное плавание (цель, задачи, содержание).
- 3. Приемы транспортировки пострадавшего на воде.
- 4. Способы и приемы освобождения от захватов в воде.
- 5. Техника безопасности на занятиях по плаванию.

### Перечень тем рефератов опросу для оценки уровня сформированности компетенции

### ОПК 11, ОПК 2, ПК 5

- 1. Основные требования к организации и проведению занятий по плаванию в условиях стационарных бассейнов и открытых водоемов.
- 2. Влияние плавание на организм занимающихся
- 3. Основные требования к организации и проведению занятий по плаванию в условиях стационарных бассейнов и открытых водоемов.
- 4. Правила соревнований по плаванию.
- 5. Организация и проведение соревнований по плаванию.
- 6. Правила соревнований по плаванию.
- 7. Организация и проведение соревнований по плаванию.

Тестовые задания опросу для оценки уровня сформированности компетенции

ОПК 11, ОПК 2, ПК 5

#### 1 Вариант

- 1. К способам плавания относят
- а) брасс б) дельфин в) кроль на груди г) рыбка
- 2. Среди способов спортивного плавания выделяют
- а) кроль на спине б) ласточка в) баттерфляй г) брасс
- 3. Наиболее обтекаемые положения для пловца
- а) руки вместе б) ноги вытянуты и соединены
- в) кисти разведены на ширину плеч
- г) ладони развернуты под углом 90° по отношению к плоскости тела
- 4. В спортивном плавании основным движителем является
- а) стопы ног б) кончики пальцев руки в) руки г) голова
- 5. К фазам цикла движений руками в способе плавания кроль на груди относят
- а) захват воды б) выход из воды в) сведение рук около груди г) вход в воду
- 6. К фазам цикла движения руками при плавании способом кроль на спине относят
- а) движение над водой (пронос) б) вход в воду и вытягивание вперед
- в) захват воды г) выведение вперед над водой
- 7. Фазами цикла движения рук при плавании способом брасс относят
- а) захват воды б) подтягивание и отталкивание
- в) сведение рук около груди г) выход из воды и движение над водой (пронос)
- 8. Цикл движений при плавании кролем на груди включает
- а) одновременное движение двумя руками
- б) различное количество движений ногами (2;4;6)
- в) по одному движению обеими руками (последовательно)
- г) одновременные круговые движения ногами
- 9. Движения руками при плавании способом кроль на груди включает
- а) гребок б) кувырок в) пронос руки над водой г) шлепок
- 10. Старт из воды выполняется при плавании способом
- а) брасс б) баттерфляй в) кроль на спине г) кроль на груди
- 2 Вариант
- 1. Фазы движений при выполнении старта с тумбочки в плавании включают
- а) восхождение на тумбочку б) подсед и отталкивание с махом руками
- в) вход в воду и скольжение г) выход на поверхность
- 2. Старт с тумбочки можно осуществлять при плавании способом
- а) брасс б) кроль на спине в) кроль на груди г) баттерфляй
- 3. Касание обеими руками поворотного щита при повороте обязательно при плавании

- а) кролем на груди б) баттерфляем в) брассом г) кролем на спине
- 4. При плавании способом кроль на спине считаются правильными движения ногами
- а) вниз, вверх б) вправо, влево в) вперед, назад г) вверх, влево
- 5. При плавании кролем на груди среди вариантов движений ног выделяют
- а) 12-ти ударный б) 6-ти ударный в) 4-х ударный г) 2-х ударный
- 6. На полный цикл движения руками естественным ритмом дыхания является
- а) один вдох и выдох б) два вдоха и выдоха
- в) три вдоха и выдоха г) четыре вдоха и выдоха
- 7. В плавании кролем на спине самым распространенным вариантом работы ног считается
- а) 2-х ударный б) 4-х ударный в) 6-ти ударный г) 12-ти ударный
- 8. Самое большое отличие в плавании способом кроль на спине от способа кроль на груди в
- а) работе рук б) работе ног в) дыхании г) положении тела
- 9. В плавании способом брасс движения ногами
- а) асимметричные б) симметричные в) идеомоторные г) статические
- 10. Упорядочьте действия в порядке выполнения старта с тумбочки
- а) скольжение под водой б) выход на поверхность
- в) замах с подседом г) отталкивание с махом руками
- д) полет е) вход в воду
- 3 Вариант
- 1. При выполнении поворота «маятник» касаться поворотного щита рукой
- а) обязательно б) нельзя
- в) можно касаться, можно не касаться
- 2. Все повороты, независимо от способов плавания, можно разделить на группы
- а) восточные б) статические в) открытые г) закрытые
- 3. Общие требования к рациональной технике плавания относятся к
- а) гребковым движениям руками б) положению тела пловца в воде
- в) массе тела пловца г) согласованию движений
- 4. Наиболее благоприятной при обучении плаванию в крытых плавательных бассейнах считается температура воды а)  $+15-17^{\circ}$  С б)  $+20-21^{\circ}$  С в)  $+25-26^{\circ}$  С г)  $+30-32^{\circ}$  С
- 5. При обучении способам плавания используются упражнения
- а) стилистические б) общеразвивающие
- в) имитационные г) в воде с неподвижной опорой
- 6. При обучении плаванию для освоения с водой используются элементы

- а) кручение б) погружение в) скольжение г) поднятие рук из воды
- 7. Обучение дыханию в плавании имеет значение
- а) побочное б) главное в) второстепенное г) информационное
- 8. Умение открывать глаза в воде при обучении плаванию имеет значение
- а) важное б) второстепенное в) бесполезное г) отрицательное
- 9. Обучение скольжению в плавании имеет значение
- а) бесполезное б) главное в) побочное г) незначительное
- 10. Физическая подготовка пловцов представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств а) выносливости б) скоростных способностей в) статических г) гибкости
- 4 Вариант
- 1. Урок по плаванию состоит из частей а) основной б) подготовительной
- в) дыхательной г) заключительной
- 2. При судорогах мышц передней поверхности бедра
- а) ногу сильно вытягивают и напрягают
- б) ногу сгибают в коленном суставе до отказа, подтягивая ее сзади руками за стопу
- в) обе ноги вытягивают и перекрещивают г) ждут прекращения судороги
- 3. При возникновении судороги необходимо
- а) растянуть сведенную судорогой мышцу б) сократить сведенную судорогой мышцу
- в) ждать прекращения судороги
- 4. При плавании в одежде наиболее эффективный и экономичный способ плавания
- а) баттерфляй б) кроль на груди в) брасс г) способ на боку без выброса рук из воды
- 5. Намокшая в воде обувь затрудняет плавание, поэтому ее надо обязательно снять, используя при этом положение а) «плавунок» б) «маятник» в) «загребок» г) «поплавок»
- 6. Время нахождения в воде зависит от степени охлаждения организма. При нахождении человека в воде с температурой +4° С, человек погибнет примерно через
- а) 2 ч б) 8 ч в) 12 ч г) 16 ч
- 7. Купание категорически запрещается
- а) в штиль б) при волнение более 1-го балла
- в) при волнении более 3-х баллов г) при волнении более 5-ти баллов
- 8. При утоплении по типу белой асфиксии
- а) дыхание прекращается вследствие попадания воды в легкие
- б) дыхание прекращается рефлекторно, вследствие спазма голосовой щели, который возникает из-за попадания воды в дыхательные пути

- в) вода из альвеол проникает в кровь
- г) кожные покровы приобретают фиолетово-синий цвет
- 9. Упорядочьте действия спасателя при спасении тонущего
- а) транспортировка тонущего б) удаление воды из легких
- в) подплывание к тонущему г) вынос тонущего на берег
- д) предотвращение западения языка
- е) массаж сердца, искусственное дыхание, приведение в нормальное состояние
- ж) открывание и очищение рта
- 10. При транспортировке пострадавшему необходимо обеспечить положение на спине, что дает возможность дышать во время движения; спасатель плывет на спине при помощи движений ногами, держа пострадавшего прямимы руками, следующими приемами
- а) за подбородок б) за подмышечные впадины
- в) за ноги г) за волосы

### Перечень вопросов для экзамена

- 1. История возникновения плавания. Современное состояние плавания.
- 2. Плавание на Олимпийских играх.
- 3. Понятие техники плавания. Физические свойства воды.
- 4. Равновесие тела в воде. Гидростатическое давление.
- 5. Сопротивление движению тел. Виды сопротивления.
- 6. Техника движений руками и ногами при плавании кролем на спине.
- 7. Техника общего согласований движений при плавании кролем на спине.
- 8. Техника движений руками и ногами при плавании кролем на груди.
- 9. Техника общего согласований движений при плавании кролем на груди.
- 10. Техника движений руками и ногами при плавании способом брасс на груди.
- 11. Техника общего согласований движений при плавании способом брасс на груди.
- 12. Техника движений руками и ногами при плавании способом баттерфляй.
- 13. Техника общего согласований движений при плавании способом баттерфляй.
- 14. Техника выполнения старта с тумбочки. Техника выполнения старта из воды.
- 15. Классификация поворотов в плавании.
- 16. Техника поворотов при плавании вольным стилем.
- 17. Техника поворотов при плавании кролем на спине.
- 18. Техника поворотов при плавании брассом.
- 19. Техника поворотов при плавании баттерфляй.
- 20. Методика обучения технике движений руками и ногами при плавании кролем на спине.
- 39. Методика обучения технике общего согласований движений при плавании кролем на спине.
- 40. Методика обучения технике старта при плавании кролем на спине.

- 41. Методика обучения технике поворота при плавании кролем на спине.
- 42. Методика обучения технике движений руками и ногами при плавании кролем на груди.
- 43. Методика обучения технике общего согласований движений при плавании кролем на груди.
- 44. Методика обучения технике движений руками и ногами при плавании брассом на груди.
- 45. Методика обучения технике общего согласования движений при плавании брассом на груди.
- 46. Методика обучения старту с тумбочки в различных способах плавания.
- 47. Методика обучения старту из воды.
- 48. Методика обучения технике поворота при плавании кролем на груди.
- 49. Методика обучения технике поворота при плавании кролем на спине.
- 50. Методика обучения технике поворота при плавании брассом на груди.
- 51. Методика обучения технике движений руками и ногами при плавании баттерфляем.
- 52. Методика обучения технике общего согласовании движений при плавании баттерфляем.
- 53. Подготовительные упражнения по освоению с водой.
- 54. Игры и развлечения на воде.
- 55. Прикладное плавание (цель, задачи, содержание).
- 56. Техника плавания способом брасс на спине.
- 57. Техника плавания способом на боку.
- 58. Методика обучения технике плавания брассом на спине.
- 59. Методика обучения технике плавания способом на боку.
- 60. Техника ныряния в длину и глубину.
- 61. Приемы транспортировки пострадавшего на воде.
- 62. Способы и приемы освобождения от захватов в воде.
- 63. Общая характеристика способов и приемов оказания доврачебной помощи пострадавшему на воде.
- 64. Техника безопасности на занятиях по плаванию
- 65. Основные требования к организации и проведению занятий по плаванию в условиях стационарных бассейнов и открытых водоемов.
- 66. Правила соревнований по плаванию.
- 67. Организация и проведение соревнований по плаванию.
- 68. Влияние плавание на организм занимающихся.

### 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания

### Рейтинг-план дисциплины

Виды учебной	Балл за	Число	Баллы		
деятельности	конкретное	заданий на			
студентов	задание	семестр	Минимальный	Максимальный	

	Модуль 1							
Текущий контроль								
Устный опрос	1	5	0	5				
Написание реферата	10	1	0	10				
Рубежный контроль								
Тестовый контроль	2,5	10	0	25				
		Модуль 2						
Текущий контроль								
Устный опрос	1	5	0	5				
Написание реферата	10	1	0	10				
Рубежный контроль								
Тестовый контроль	2,5	10	0	25				
Итоговый контроль								
Экзамен				40				

Результаты обучения по дисциплине (модулю) у обучающихся оцениваются по итогам текущего контроля количественной оценкой, выраженной в рейтинговых баллах. Оценке подлежит каждое контрольное мероприятие.

При оценивании сформированности компетенций применяется четырехуровневая шкала «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Максимальный балл по каждому виду оценочного средства определяется в рейтинг-плане и выражает полное (100%) освоение компетенции.

Уровень сформированности компетенции «хорошо» устанавливается в случае, когда объем выполненных заданий соответствующего оценочного средства составляет 80-100%; «удовлетворительно» — выполнено 40-80%; «неудовлетворительно» — выполнено 0-40%

Рейтинговый балл за выполнение части или полного объема заданий соответствующего оценочного средства выставляется по формуле:

Рейтинговый балл = k × Максимальный балл,

где k=0,2 при уровне освоения «неудовлетворительно», k=0,4 при уровне освоения «удовлетворительно», k=0,8 при уровне освоения «хорошо» и k=1 при уровне освоения «отлично».

Оценка на этапе промежуточной аттестации выставляется согласно Положению о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов УУНиТ: На экзамене выставляется оценка:

• отлично - при накоплении от 80 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных

### баллов),

- хорошо при накоплении от 60 до 79 рейтинговых баллов,
- удовлетворительно при накоплении от 45 до 59 рейтинговых баллов,
- неудовлетворительно при накоплении менее 45 рейтинговых баллов.

При получении на экзамене оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», на зачёте оценки «зачтено» считается, что результаты обучения по дисциплине (модулю) достигнуты и компетенции на этапе изучения дисциплины (модуля) сформированы.