

Компонент ОПОП 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль)
Физическая культура
наименование ОПОП

Б1.О.07.08
шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплины
(модуля) Теория и методика плавания

Разработчик (и):
Шемереко Анна Сергеевна
ФИО
И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК
должность
кандидат педагогических наук
ученая степень,
звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры
наименование кафедры
протокол № 9 от 28.02.2025 г.
И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК
А.С. Шемереко
подпись

**Мурманск
2025**

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	-санитарно-гигиенические и психолого-педагогические основы в работе по плаванию; -гидродинамические основы плавания; -технику спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов; -принципы, средства и методы обучения плаванию; -факторы риска, нормы и правила техники безопасности организации и проведения занятий (уроков) по плаванию; -методику проведения оздоровительных занятий с использованием элементов нахождения в воде и плавания; -организацию и методы комплексного контроля в плавании.	-формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием средств плавания (с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий); -формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием средств плавания (с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий); -оценить эффективность проводимых занятий; планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на	-профессиональной речью и специальными жестами; методикой обучения спортивным способам; -методикой проведения физкультурно-оздоровительных занятий, развлечений, праздников, соревнований; -навыками рационального применения учебного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств.	Работа на лекционных занятиях Работа на практических занятиях Составление плана-конспекта урока по плаванию Проведение фрагмента урока по плаванию Составление карточки подвижной игры на воде, ее проведение Тестирование	Вопросы для экзамена

			воде.			
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	-санитарно-гигиенические и психолого-педагогические основы в работе по плаванию; -гидродинамические основы плавания; -технику спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов; -принципы, средства и методы обучения плаванию; -факторы риска, нормы и правила техники безопасности организации и проведения занятий (уроков) по плаванию; -методику проведения оздоровительных занятий с использованием элементов нахождения в воде и плавания; -организацию и методы комплексного контроля в плавании.	-формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием средств плавания (с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий); -формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием средств плавания (с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий); -оценить эффективность проводимых занятий; планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на воде.	-профессиональной речью и специальными жестами; методикой обучения спортивным способам; -методикой проведения физкультурно-оздоровительных занятий, развлечений, праздников, соревнований; -навыками рационального применения учебного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств.	Работа на лекционных занятиях Работа на практических занятиях Составление плана-конспекта урока по плаванию Проведение фрагмента урока по плаванию Составление карточки подвижной игры на воде, ее проведение Тестирование	Вопросы для экзамена

2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки.
Наличие умений	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объёме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объёме, но некоторые с недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объёме без недочётов.
Наличие навыков (владение опытом)	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

3.1 Критерии и шкала оценивания работы на лекционных занятиях

Баллы	Критерии оценивания
5	Активная работа на всех лекционных занятиях
2	Активная работа на лекционных занятиях, не более 30% пропусков
0	Отсутствие на лекционных занятиях

3.2 Критерии и шкала оценивания работы на практических занятиях

Перечень практических работ, описание порядка выполнения и защиты работы, требования к результатам работы, структуре и содержанию отчета и т.п. представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Баллы	Критерии оценивания
15	- обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий
10	- обучающийся не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
0	- обучающийся не усвоил проблему; - представил лишь отдельные факты, не связанные между собой; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - затрудняется представить научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - не владеет понятийным аппаратом.

3.3 Критерии и шкала оценивания составления плана-конспекта урока по плаванию

Баллы	Критерии оценивания
10	Выполнение задания полностью без ошибок
7	Выполнение задания полностью с незначительными ошибками
0	Задание выполнено с ошибками или не полностью

3.4 Критерии и шкала оценивания проведения фрагмента урока по плаванию

Баллы	Критерии оценивания
10	Выполнение задания полностью без ошибок
7	Выполнение задания полностью с незначительными ошибками

0	Задание выполнено с ошибками или не полностью
---	---

3.5 Критерии и шкала оценивания составления карточки подвижной игры на воде, ее проведение

Баллы	Критерии оценивания
10	Карточка подвижной игры на воде составлена без ошибок, игра проведена
7	Карточка подвижной игры на воде составлена с незначительными ошибками, игра проведена
0	Карточка подвижной игры на воде составлена с ошибками, игра не проведена

3.6 Критерии оценивания тестирования: каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Оценка/баллы	Критерии оценки
Отлично	90-100 % правильных ответов
Хорошо	70-89 % правильных ответов
Удовлетворительно	50-69 % правильных ответов
Неудовлетворительно	49% и меньше правильных ответов

Перечень тестовых вопросов и заданий, описание процедуры тестирования представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

В ФОС включен типовой вариант тестового задания:

1. *Плавание как физическое действие представляет собой:*
 - а) важный двигательный навык, передвижение по поверхности воды и под водой без использования вспомогательных средств и оборудования;
 - б) важное оздоровительное, гигиеническое, общеразвивающее средство;
 - в) способность тела плавать на поверхности воды;
 - г) совокупность технических приемов в воде.
2. *Организованное обучение плаванию в России стало применяться при царствовании:*
 - а) Екатерины 1, в 16 веке;
 - б) Петра 1, в 18 веке;
 - в) Александра 2, в 18 веке;
 - г) Николая 2, в 19 веке.
3. *Результат обучения в структуре владения техникой двигательных действий и развития физических качеств в плавании:*
 - а) модель подготовки спортсмена высокой квалификации;
 - б) систему обучения в плавании;
 - в) формирование системы знаний, двигательных навыков, общей и специальной физической подготовки, профессиональных умений;
 - г) квалифицированного специалиста в области плавания.
4. *Структура обучения двигательным действиям и развития физических качеств в плавании имеет:*
 - а) 2 этапа;
 - б) 8 этапов;

- в) 5 этапов;
 - г) 4 этапа.
5. *Эффективность гидродинамической ситуации пловца определяется главным образом двумя крупными составляющими:*
- а) силами тяги и силами сопротивления;
 - б) плавучести и техники выполнения упражнения;
 - в) стартовое положение и преодоление дистанции;
 - г) антропометрическими данными пловца и силами сопротивления.
6. *Главные особенности воды, которые определяют закономерности передвижений в воде – это:*
- а) особенности помещения и плавательной базы;
 - б) физические качества и функциональные возможности;
 - в) открытый и закрытый водоём;
 - г) ее плотность и текучесть.
7. *Плавучесть – это:*
- а) понятие, прикладной подготовки спортсменов;
 - б) обучение плаванию детей раннего возраста;
 - в) способность тела плавать на поверхности воды;
 - г) процесса передвижения и сохранения равновесия.
8. *Плавание как учебный предмет представляет собой область знаний, изучающую:*
- а) способность пловца передвигаться под водой;
 - б) законы взаимодействия организма пловца с водной средой, в которой организуется его двигательные действия;
 - в) материально-техническую базу образовательного учреждения;
 - г) гигиенические и закаливающие способности организма.
9. *Плавание как средство физического воспитания является:*
- а) жизненно важным прикладным навыком, закаливающим и гигиеническим средством, популярным видом спорта;
 - б) спортивно-педагогической дисциплиной;
 - в) жизненно важной потребностью человека;
 - г) методикой преподавания элементов спортивного и прикладного плавания.
10. *При обучении плаванию применяются три основных группы методов:*
- а) педагогические, психологические, специальные;
 - б) игровые, соревновательные, практических упражнений;
 - в) наблюдение, разучивание, устранение ошибок;
 - г) словесные, наглядные, практические.

Ключ к заданиям:

1-а, 2-б, 3-в, 4-г, 5-а, 6-г, 7-в, 8-б, 9-а, 10-г.

4. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) при проведении промежуточной аттестации

Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины (модуля) с экзаменом

Для дисциплин (модулей), заканчивающихся экзаменом, результат промежуточной аттестации складывается из баллов, набранных в ходе текущего контроля и при проведении экзамена:

В ФОС включен список вопросов и заданий к экзамену и типовой вариант экзаменационного билета:

Вопросы к экзамену

1. Составляющие понятия «плавание» (плавание как физическое действие и плавание как учебный предмет).
2. Виды плавания.
3. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
4. Спортивное значение плавания (способы спортивного плавания).
5. История развития спортивного плавания.
6. Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие технику плавания.
7. Плавание в системе физического воспитания и спорта.
8. Основные задачи обучения плаванию.
9. Статическое плавание.
10. Динамическое плавание.
11. Плавучесть: виды, факторы, её определяющие.
12. Основные свойства воды, оказывающие влияние на технику плавания.
13. Сопротивление воды при продвижении вперед. Виды сопротивления. Факторы, влияющие на величину сопротивления воды при плавании.
14. Анализ техники старта с тумбочки (методика обучения стартам).
15. Анализ техники старта из воды (методика обучения стартам).
16. Анатомическое строение тела человека и его влияние на технику плавания (антропометрические характеристики пловца, их значение).
17. Силовая подготовка пловца (методика подготовки пловца в воде, на суше).
18. Методика развития гибкости пловца (методика подготовки пловца в воде, на суше).
19. Общая физическая подготовка пловца.
20. Общая схема и этапы обучения плаванию.
21. Игровой метод в обучении плаванию (игры на воде).
22. Методика начального обучения плаванию (упражнения на погружение, всплывания, лежания, упражнение на плавучесть, упражнения на дыхание, скольжения, прыжки и спады в воду, опорные упражнения).
23. Принципы обучения плаванию.
24. Средства обучения плаванию.
25. Техника безопасности при занятиях плаванием.
26. Подготовка к проведению урока плавания (специфика уроков плавания).
27. Организация соревнований по плаванию (состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию, краткая характеристика их обязанностей).
28. Техника спортивных способов плавания (понятие техники плавания, техники спортивного плавания, форма техники, содержание техники, эффективность техники, экономичность техники, стабильность техники).
29. Основные характеристики техники плавания (цикл, шаг, длительность движений, темп, ритм).
30. Методика обучения плаванию способом кроль на груди.
31. Методика обучения плаванию способом кроль на спине.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Методика обучения плаванию способом баттерфляй.
34. Общая характеристика и классификация прикладного плавания.
35. Методика обучения прикладному плаванию.
36. Техника ныряния на глубину и на дальность.
37. Техника спасения утопающих (этапы техники: вход в воду, подплывание к тонущему, освобождение от возможных захватов, транспортировка к берегу, оказание первой помощи на берегу).
38. Причины гибели на воде и меры по их предупреждению.
39. Спасательные средства (спасательный инвентарь и техника его применения).
40. Организация работы по плаванию с детьми в образовательных учреждениях.

41. Организация работы по плаванию в детских специализированных спортивных школах.
42. Организация работы по плаванию в детских оздоровительных лагерях.
43. Проблема массового обучения детей плаванию в условиях Кольского Заполярья.
44. Техника выполнения открытого и закрытого поворота в способе плавания кроль на груди и брасс.
45. Техника выполнения открытого поворота в способе плавания кроль на спине.
46. Основные средства обучения в плавании (общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения).
47. Методы обучения в плавании (словесные, наглядные и практические).
48. Урок плавания (задачи, продолжительность, основная схема, содержание отдельных частей урока плавания, методы ведения урока).
49. Подготовительные упражнения для освоения с водой.
50. Основные средства тренировки пловца (упражнения на суше, упражнения в воде).
51. Содержание тренировки пловца: теоретическое, физическое, техническое, тактическое, психологическое.
52. Организация и проведение соревнований по плаванию в спортивных школах и оздоровительном лагере.
53. Организация водных праздников (праздник Нептуна).
54. Тренажерные устройства в плавании.

Типовой вариант экзаменационного билета:

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Мурманский арктический университет»

2024-2025 учебный год

Кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры
Наименование дисциплины: Прикладное плавание

Экзаменационный билет № 1

- Вопрос 1. Составляющие понятия «плавание» (плавание как физическое действие и плавание как учебный предмет)
- Вопрос 2. Техника спортивных способов плавания (понятие техники плавания, техники спортивного плавания, форма техники, содержание техники, эффективность техники, экономичность техники, стабильность техники)

Зав. кафедрой ЗиАФК _____

Утверждено на заседании кафедры
Протокол № ____ от «___» _____ 202__ г.

Оценка	Критерии оценки ответа на экзамене
<i>Отлично</i>	Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, не затрудняется с ответом при видоизменении вопроса. Владеет специальной терминологией, демонстрирует общую эрудицию в предметной области, использует при ответе ссылки на материал специализированных источников, в том числе на Интернет-ресурсы.
<i>Хорошо</i>	Обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, владеет специальной терминологией на достаточном уровне; могут возникнуть затруднения при ответе на уточняющие вопросы по рассматриваемой теме; в целом демонстрирует общую эрудицию в предметной области.
<i>Удовлетворительно</i>	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, плохо владеет специальной терминологией, допускает существенные ошибки при ответе, недостаточно ориентируется в источниках специализированных знаний.
<i>Неудовлетворительно</i>	Обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, не владеет специальной терминологией, не ориентируется в источниках специализированных знаний. Нет ответа на поставленный вопрос.

Оценка, полученная на экзамене, переводится в баллы («5» - 20 баллов, «4» - 15 баллов, «3» - 10 баллов) и суммируется с баллами, набранными в ходе текущего контроля.

Итоговая оценка по дисциплине (модулю)	Суммарные баллы по дисциплине (модулю), в том числе ¹	Критерии оценивания
<i>Отлично</i>	91 - 100	Выполнены все контрольные точки текущего контроля на высоком уровне. Экзамен сдан
<i>Хорошо</i>	81-90	Выполнены все контрольные точки текущего контроля. Экзамен сдан
<i>Удовлетворительно</i>	70- 80	Контрольные точки выполнены в неполном объеме. Экзамен сдан
<i>Неудовлетворительно</i>	69 и менее	Контрольные точки не выполнены или не сдан экзамен

5. Задания диагностической работы для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках внутренней и внешней независимой оценки качества образования

ФОС содержит задания для оценивания знаний, умений и навыков, демонстрирующих уровень сформированности компетенций и индикаторов их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля).

Комплект заданий разработан таким образом, чтобы осуществить процедуру оценки каждой компетенции, формируемых дисциплиной (модулем), у обучающегося в письменной форме.

Содержание комплекта заданий включает: *тестовые задания*.

¹ Баллы соответствуют технологической карте

Комплект заданий диагностической работы

ПК-4 <i>Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области</i>	
1.	<i>Плавание как физическое действие представляет собой ...</i> важный двигательный навык, передвижение по поверхности воды и под водой без использования вспомогательных средств и оборудования
2.	<i>Организованное обучение плаванию в России стало применяться при царствовании</i> а) Екатерины 1, в 16 веке; б) Петра 1, в 18 веке; в) Александра 2, в 18 веке; г) Николая 2, в 19 веке.
3.	<i>Результат обучения в структуре владения техникой двигательных действий и развития физических качеств в плавании</i> формирование системы знаний, двигательных навыков, общей и специальной физической подготовки, профессиональных умений
4.	<i>Структура обучения двигательным действиям и развития физических качеств в плавании имеет ...</i> 4 этапа
5.	<i>Эффективность гидродинамической ситуации пловца определяется главным образом двумя крупными составляющими:</i> силами тяги и силами сопротивления
6.	<i>Перечислите главные особенности воды, которые определяют закономерности передвижений в воде.</i> плотность и текучесть воды
7.	<i>Плавучесть – это...</i> способность тела плавать на поверхности воды
8.	<i>Плавание как учебный предмет представляет собой область знаний, изучающую:</i> а) способность пловца передвигаться под водой; б) законы взаимодействия организма пловца с водной средой, в которой организуется его двигательные действия; в) материально-техническую базу образовательного учреждения; г) гигиенические и закаливающие способности организма.
9.	<i>Плавание как средство физического воспитания является:</i> а) жизненно важным прикладным навыком, закаливающим и гигиеническим средством, популярным видом спорта; б) спортивно-педагогической дисциплиной; в) жизненно важной потребностью человека; г) методикой преподавания элементов спортивного и прикладного плавания.
10.	<i>Перечислите основные группы методов при обучении плаванию.</i>

	словесные, наглядные, практические
11.	<i>Результаты участников соревнований по плаванию и занятые ими места составляют...</i> продукт спортивных соревнований
12.	<i>Специальная соревновательная подготовка пловца даёт возможность выдерживать...</i> соревновательные нагрузки во время преодоления дистанции
13.	<i>Дайте определение понятия «устомление» - ...</i> Состояние организма человека, возникающее в процессе интенсивной и длительной тренировки и приводящее к снижению эффективности учебно-тренировочного процесса
14.	<i>Способ спортивного плавания, когда тело пловца занимает горизонтальное положение у поверхности воды, голова опущена в воду, лицом вниз - ...</i> кроль на груди
15.	<i>Способ спортивного плавания, когда пловец лежит на груди, плечевой пояс параллелен поверхности воды, во время гребка руки выполняют движения спереди в стороны, ноги движутся одновременно и симметрично - ...</i> брасс
16.	<i>При анализе техники старта выделяют несколько фаз, перечислите их.</i> исходное положение, подготовительные движения и толчок, полет, вход в воду, скольжение, первые плавательные движения, выход из воды.
17.	<i>Какой из способ плавания не является спортивным:</i> а) кроль на груди; б) баттерфляй; в) брасс на спине; г) кроль на спине.
18.	<i>Вид плавания, к которому относится умение преодолевать водные преграды и спасать утопающих -</i> прикладное плавание
19.	<i>Заполните пробел «_____» позволяет пловцу длительное время находиться под водой при нырянии».</i> Гипервентиляция легких
20.	<i>Плавательное упражнение является тренировки:</i> а) средством; б) принципом;

	в) методом; г) аксиомой.
21.	<i>В каком из методов тренировки особая роль отводится ограничению длительности отдыха между рабочими отрезками?</i> повторно-интервальный метод
22.	<i>Перечислите последовательность изучения элементов при обучении плаванию.</i> обучение дыханию, обучение технике работы ног, согласование работы ног с дыханием, обучение технике работы рук, обучение согласованию работы рук с дыханием, обучение технике плавания в полной координации
23.	<i>При каком плавании тело пловца неподвижно?</i> статическое
24.	<i>Назовите способ спортивного плавания, являющийся самым медленным.</i> брасс
25.	<i>Какая фаза работы ног является рабочей при плавании брассом?</i> фаза отталкивания
26.	<i>Назовите спортивный способ плавания, при котором производится старт из воды.</i> кроль на спине
27.	<i>Структура урока по плаванию в образовательном учреждении состоит из ...</i> трех частей: подготовительная, основная, заключительная
28.	<i>Опишите технику плавания способом брасс.</i> Техника движения пловца в брассе: положение пловца на груди, плечи параллельны поверхности воды; одновременные и симметричные движения руками; одновременные и симметричные движения ногами; подготовительное движение рук выполняется под водой; руки не должны заходить за линию бедер, исключая старт и повороты; активный толчок развернутыми в стороны стопами в направлении назад; появление головы на поверхности воды в течение каждого полного цикла, состоящего из одного гребка руками и одного толчка ногами (в такой последовательности).
29.	<i>Приведите пример упражнения, направленного на обучения технике работы ног способом баттерфляй.</i> И.п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом как при плавании двухударным слитным баттерфляем. Последовательность движений следующая: движение тазом (в и.п.); «гребок» руками вниз - второе движение тазом; пронос рук вверх в и.п. - очередное

	движение тазом и т. д.
30.	<i>Приведите пример подвижной игр, ставящей целью – освоение водной среды..</i> «Достань со дна». Детям предлагается собрать со дна плавательного бассейна различные игрушки. Данное задание применяется на начальном этапе обучения. Прежде чем собрать предметы, ребенку необходимо погрузиться под воду (сделать выдох, открыть глаза и т. д.).