

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

Стягов Ю.И.

от «02» февраля 2026 г.

**ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
«Организация и реализация инструкторско-методической деятельности в области
физической культуры и спорта (плавание)»**

*дает право на ведение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и
спорта (плавания)
трудоемкость -280 часов.*

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа дополнительного профессионального образования **профессиональной переподготовки** разработана в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012, Приказом Министерства образования и науки РФ от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», уставом ООО «Центр профессиональных образовательных технологий».

В рамках данной программы слушатели рассматривают вопросы, связанные с профессиональной деятельностью «Специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». Дисциплины, изучаемые в рамках данной программы, дают основные знания, умения и навыки для ведения профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. Отдельное внимание уделяется изучению и разработке программ по разным направлениям физической культуры и проведению занятий в бассейне. Организация групповых и индивидуальных занятий в бассейне, ознакомление с медико-гигиеническими основами занятий в бассейне.

1.2. Цель программы:

- подготовка квалифицированных инструкторов по плаванию, обладающих необходимыми теоретическими знаниями и практическими навыками для организации и проведения занятий по плаванию среди детей и взрослых различного уровня подготовки.

1.3. Программа разработана на основе:

- **Профессионального стандарта: «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 «237 н.**

Регистрационный номер 158.

Вид профессиональной деятельности: Инструкторско-методическая деятельность в области физической культуры и спорта - 05.005.

Обобщенные трудовые функции:

Сопровождение занимающихся при проведении мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию – А3.

Трудовые функции:

- Информирование занимающихся по вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря, организации занятий и мероприятий по физической подготовке и физическому развитию – А/01.3;

- Предоставление занимающемуся спортивного инвентаря и оборудования в пользование (прокат) – А/02.3;

Обобщенные трудовые функции:

Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися – В4.

Трудовые функции:

- Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях – В/02.4;

Обобщенные трудовые функции:

Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися – С4.

Трудовые функции:

- Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию – С/02.4

- **Единого квалификационного справочника** должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования", утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 года N 761н (зарегистрирован Минюстом России 6 октября 2010 года N 18638).

Наименование должности: инструктор по физической культуре.

- **ФГОС ВО** по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» Приказ Минобрнауки России от 07 августа 2014 № 935

- **ФГОС СПО** по направлению подготовки 49.02.03 «Спорт» Приказ Министерства просвещения России от 21 апреля 2021 №193 .

1.4. Характеристика нового вида профессиональной деятельности и присваиваемой квалификации

1.4.1. Область профессиональной деятельности

Обучение и тренировки:

- Проведение занятий по обучению плаванию: Инструктор разрабатывает программы тренировок, учит детей и взрослых основам плавания, технике дыхания, стилю движений и другим аспектам правильного поведения в воде.
- Подготовка спортсменов: Для тех, кто занимается спортом профессионально, инструктор помогает развивать выносливость, силу, скорость и технику плавания.
- Организация групповых и индивидуальных занятий: Подбор упражнений и методик, адаптированных под уровень подготовки каждого ученика.
- Коррекционная работа: Работа с людьми, имеющими проблемы со здоровьем или физическими ограничениями, помогающая освоить плавание и восстановить физические способности.

Безопасность и профилактика травм:

- Контроль состояния воды и оборудования: Проверка чистоты бассейна, исправности оборудования, соблюдение санитарных норм.
- Оказание первой помощи: Инструкторы проходят курсы оказания первой медицинской помощи, умеют действовать в экстренных ситуациях.
- Наблюдение за состоянием учеников: Постоянный контроль за самочувствием занимающихся, своевременное выявление признаков переутомления, перегрева или обезвоживания.
- Осуществление спасательных мероприятий: Быстрая реакция и оказание помощи в случаях утопления или иных происшествий.

Организация соревнований и мероприятий:

- Поддержка спортивных состязаний: Участие в организации и проведении водных соревнований различного уровня.
- Координация массовых мероприятий: Проведение мастер-классов, фестивалей, праздников, посвященных плаванию.
- Разработка маршрутов водного туризма: Планирование походов и экскурсий на водоемах.

Консультативная деятельность:

- Психологическая поддержка: Помогают новичкам преодолеть страх перед водой, повышают уверенность в себе.
- Советы по выбору экипировки: Рекомендации по подбору купальных костюмов, очков, шапочек и другого инвентаря.
- Просветительская работа: Привлечение внимания общественности к важности здорового образа жизни, профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

1.4.2. Объекты профессиональной деятельности:

1. Люди разных возрастных категорий:

- Дети дошкольного возраста
- Школьники
- Взрослые всех возрастов
- Спортсмены-профессионалы
- Люди с ограниченными возможностями здоровья

2. Водные объекты и бассейны:

- Открытые водоемы (реки, озера, моря)
- Закрытые бассейны
- Специальные бассейны для реабилитационных целей

3. Учебные и методические материалы:

- Программы обучения плаванию
- Методики развития техники плавания
- Технические пособия и инструкции
- Оборудование и инвентарь для плавания (купальные костюмы, очки, шапочки, доски, колобашки и др.)

4. Физическое состояние и здоровье обучающихся:

- Оценка физических возможностей учащихся
- Мониторинг прогресса в обучении
- Контроль соблюдения мер предосторожности и предотвращение травматизма

5. Процессы управления рисками и предотвращения аварийных ситуаций

- Наблюдение за поведением людей в воде
- Оказание первой помощи пострадавшим
- Предупреждение несчастных случаев путем информирования и инструктажа.

1.4.3. Виды и задачи профессиональной деятельности

Виды профессиональной деятельности: физкультурно-оздоровительная и спортивно-педагогическая.

1.4.4. Уровень квалификации в соответствии с утвержденным ПС- 4

1.4.5. Описание новой квалификации.

Присвоение квалификации не предусмотрено.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Виды деятельности	Трудовые функции и/или профессиональные компетенции	Владеть навыками и/или иметь опыт	Уметь	Знать
спортивно-педагогическая деятельность	ПК-1: Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта (плавании)	практическими навыками тренировки в плавании	проводить тренировочный процесс по плаванию с разными категориями занимающихся	алгоритм планирования и методики тренировки в плавании
физкультурно-оздоровительная деятельность	ПК-2: Проводить мероприятия по обеспечению безопасности и профилактике травматизма	практическими навыками оказания первой помощи и безопасности в бассейне	проводить мероприятия по оказанию первой помощи и обеспечению безопасности в бассейне	правила оказания первой помощи и безопасности в бассейне
спортивно-педагогическая деятельность	ПК-3: Разрабатывать методическое обеспечение спортивной и физкультурно-оздоровительной подготовки в плавании	практические навыки разработки методического обеспечения в плавании	разрабатывать методические материалы по плаванию	алгоритм разработки различных программ по плаванию

1.5. Требования к слушателю: лица, имеющие среднее профессиональное образование или высшее образование (непрофильное) и/или среднее профессиональное образование или высшее образование (профильное педагогическое, физическая культура).

1.6. Форма обучения и режим занятий: заочная с применением ЭО и ДОТ, 3 месяца (24 часа в неделю).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование дисциплины/раздела/	Дистанционные занятия, час.				СРС, час.	Форма промежуточной аттестации
		Всего	в том числе				
			лекции	лаб. раб.	практ. занятия, семинары		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Основы анатомии и физиологии человека	48	32		6	10	зачет (тестирование - Д)
2	Психолого-педагогические основы работы с детьми и взрослыми	36	20		6	10	зачет (тестирование - Д)
3	Безопасность жизнедеятельности на воде и оказание первой помощи	44	18		16	10	зачет (тестирование - Д)
4	Биомеханика плавания	34	16		8	10	зачет (тестирование - Д)
5	Методика обучения плаванию	84	18		56	10	зачет (тестирование - Д)
6	Основы судейства в плавании	32	-		-	32	зачет (тестирование - Д)
Итого теоретического обучения		278					

<i>Итоговый междисциплинарный экзамен (Д)</i>	2 ч	
Всего	280ч	

2.2. Календарный учебный график

Наименование дисциплины учебного предмета	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Основы анатомии и физиологии человека	24	24										
2. Психолого-педагогические основы работы с детьми и взрослыми			24	12								
3. Безопасность жизнедеятельности на воде и оказание первой помощи				12	24	8						
4. Биомеханика плавания						16	18					
5. Методика обучения плаванию							6	24	24	24	6	
6. Основы судейства в плавании											18	14
Итоговая аттестация – междисциплинарный итоговый экзамен												2

2.3. Рабочие программы дисциплин

2.3.1. Дисциплина 1: «Основы анатомии и физиологии человека»

Цель освоения дисциплины: является формирование у обучающихся основных знаний по общей и спортивной анатомии и спортивной физиологии.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- алгоритм разработки различных программ по плаванию

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать методические материалы по плаванию

Слушатель должен владеть:

- практическими навыками разработки методического обеспечения в плавании.

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.Основы анатомии	Анатомия. Основные анатомические термины. Строение тела человека (4ч)			
2.Основы анатомии	Анатомия опорно-двигательного аппарата (4ч)			
3.Основы анатомии	Введение в синдесмологию (4ч)			
4.Основы анатомии	Введение в миологию (4ч)			
5.Основы физиологии человека	Введение в спортивную физиологию (4ч)			
6.Основы физиологии человека	Введение в спортивную морфологию (4ч)	Физическое развитие и телосложение спортсменов (6ч)		
7.Основы физиологии человека	Особенности морфофункционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы (4ч)			
8.Основы физиологии человека	Анатомические и физиологические основы плавания (4ч)		Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (10ч)	Зачет (тестирование)
ИТОГО: 48 ч	32 ч	6 ч	10ч	Зачет(Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование :

Вопрос 1. Какие мышцы относятся к мышцам плечевого пояса?

А) дельтовидная, трапецевидная, большая грудная

В) двуглавая плеча, трехглавая плеча, широчайшая спины

С) ромбовидные, малая грудная, длинная головка трицепса

D) зубчатая передняя, прямая живота, наружная косая живота

Вопрос 2. Какой сустав относится к шаровидным?

- A) локтевой
- B) тазобедренный
- C) коленный
- D) лучезапястный

Вопрос 3. Какие кости составляют предплечье?

- A) Лучевая и локтевая
- B) Локтевая и плечевая
- C) Лучевая и большеберцовая
- D) Плечевая и ключица

Правильный ответ: А

Вопрос 4. Сколько позвонков входит в состав шейного отдела позвоночника?

- A) 5
- B) 7
- C) 12
- D) 24

Вопрос 5. Какие суставы называются простыми?

- A) Имеют одну ось вращения
- B) Образованы двумя костями
- C) Могут двигаться вокруг двух осей
- D) Соединяются несколькими связками

Вопрос 6. Где находится сердце в грудной клетке?

- A) Между вторым и четвертым ребром слева
- B) Прямо посередине грудины
- C) Между третьим и шестым ребром справа
- D) Между пятью нижними левыми рёбрами

Вопрос 7. Какой объем воздуха называют жизненной ёмкостью лёгких?

- A) Объем воздуха, который возможно выдохнуть после максимального вдоха
- B) Объем воздуха, поступающего в лёгкие при спокойном вдохе
- C) Общий объём воздуха, находящийся в лёгких постоянно
- D) Минимальный объем воздуха, остающийся в лёгких даже после глубокого выдоха

Вопрос 8. Какие сосуды приносят кровь к сердцу?

- A) Артерии
- B) Капилляры
- C) Венылы
- D) Вены

Вопрос 9. Что такое сердечный цикл?

- A) Период от одного удара сердца до следующего
- B) Время между вдохом и выдохом
- C) Полный оборот крови по большому кругу кровообращения
- D) Процесс образования эритроцитов

Вопрос 10. Какой клапан расположен между правым желудочком и легочной артерией?

- A) Митральный
- B) Трёхстворчатый
- C) Аортальный
- D) Лёгочный

Вопрос 11. Какие отделы входят в центральную нервную систему?

- A) Головной мозг и спинной мозг
- B) Черепные нервы и периферические нервы
- C) Ганглии и симпатическая нервная система
- D) Парасимпатическая и автономная нервная система

Вопрос 12. Что такое рефлекс?

- A) Быстрое автоматическое движение, возникающее в ответ на раздражение рецепторов
- B) Способность мозга воспринимать зрительную информацию
- C) Вид памяти, связанный с запоминанием новых навыков
- D) Автоматическое сокращение сосудов при охлаждении

Вопрос 13. Чем отличаются серое вещество головного мозга от белого вещества?

- A) Белое вещество состоит преимущественно из нервных клеток, серое — из миелиновых оболочек аксонов
- B) Серое вещество расположено снаружи коры больших полушарий, белое — внутри неё
- C) Серое вещество формирует проводящие пути нервной системы, белое — центры обработки информации
- D) Нет разницы, оба термина используются взаимозаменяемо

Вопрос 14. Как называется самый крупный черепно-мозговой нерв?

- A) Лицевой нерв
- B) Глазничный нерв
- C) Языкоглоточный нерв
- D) Тройничный нерв

Вопрос 15. Какой орган чувств воспринимает световую энергию?

- A) Ухо
- B) Нос
- C) Глаз
- D) Кожа

- контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию.

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения самостоятельной работы слушателей	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт.

		6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

основная литература:

1. Власова, И.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебнометод. пособие [Электронный ресурс] / И. А. Власова, Г. Я. Мартынова. – Челябинск : ЧГАКИ, 2014. – 136 с. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492730>
2. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511518>
3. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для вузов / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 333 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17224-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532642>
4. Коц, Я. М. Спортивная физиология [Текст]: учеб. для институтов физ. культуры / Я. М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с

дополнительная литература:

5. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540>

в) Информационное обеспечение: Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт.

<p>3.Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru</p> <p>4.Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com</p> <p>5.Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru</p> <p>6.Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM</p>		<p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p>
---	--	---

2.3.2. Дисциплина 2: «Психолого-педагогические основы работы с детьми и взрослыми»

Целью освоения дисциплины: является формирование у обучающихся основных знаний по профессиональному общению и направлению обучающихся для более рационального обучения.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- алгоритм разработки различных программ по плаванию

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать методические материалы по плаванию

Слушатель должен владеть:

- практическими навыками разработки методического обеспечения в плавании.

Структура и содержание дисциплины

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.Педагогика.	Предмет педагогики. Средства и методы педагогического воздействия на личность(8ч)			
2.Основы психотехнологии	Психотехнологии управления в спорте (6ч)			
3.Основы психотехнологии	Психодиагностика в спорте (6ч)			
4.Правила общения с клиентами		Правила общения с клиентами и занимающимися в спортивных клубах, бассейнах (6ч)	Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (10ч)	Зачет (тестирование)
ИТОГО: 36ч	20ч	6ч	10ч	Зачет(Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование:

Вопрос №1

Какой термин используется для обозначения целенаправленного процесса формирования интеллекта, физических и духовных сил личности, подготовки её к жизни и активному участию в трудовой деятельности?

- A) Образование
- B) Обучение
- C) Воспитание
- D) Развитие

Вопрос №2

Какие группы методов педагогического воздействия выделяют в педагогике?

- A) Формальные и неформальные
- B) Индивидуальные и массовые
- C) Внешние и внутренние
- D) Убеждение, упражнения и приучение, обучение, стимулирование, контроль и оценка

Вопрос №3

Что обозначает термин «убеждение» в педагогике?

- A) Организация регулярных занятий для выработки полезных привычек
- B) Использование соревновательных элементов для повышения интереса учеников
- C) Целенаправленное воздействие на сознание учащихся с целью формирования положительных качеств
- D) Оценка достижений обучающихся с целью улучшения их мотивированности

Вопрос №4

Какие формы и приёмы убеждения используются в педагогике?

- A) Концерты и экскурсии
- B) Физкультурные мероприятия
- C) Лабораторные эксперименты
- D) Беседы, лекции, диспуты

Вопрос №5

Какова главная особенность метода убеждения – диспута?

- A) Четкое следование заранее подготовленному плану выступления
- B) Предоставление готовых решений для обсуждения
- C) Демонстрация единственно правильной точки зрения преподавателем
- D) Активизация самостоятельного мышления студентов путём столкновения разных точек зрения

Вопрос №6

Почему личный пример педагога важен в процессе убеждения?

- A) Потому что ученики склонны критиковать взрослых
- B) Поскольку он создаёт впечатление компетентности педагога
- C) Благодаря способности примеров влиять сильнее слов
- D) Вследствие наличия строгих требований к внешности учителей

Вопрос №7

Каковы ключевые требования к применению метода убеждения?

- A) Отсутствие критики и ограничений
- B) Высокая активность родителей в образовательном процессе
- C) Авторитет педагога, опора на личный опыт учеников, искренность, сочетание с практическим приучением
- D) Применение исключительно цифровых технологий

Вопрос №8

Что объединяет понятия «упражнение» и «приучение» в педагогике?

- A) Они относятся исключительно к физической подготовке
- B) Оба термина означают организацию повторяющейся деятельности для выработки привычек и навыков
- C) Используются только в начальной школе
- D) Являются синонимами

Вопрос №9

Назовите основной признак репродуктивного метода обучения.

- A) Самостоятельное открытие учениками нового знания
- B) Решение нестандартных задач творческого характера
- C) Выполнение заданий по образцу и многократное повторение полученных знаний и навыков
- D) Участие учеников в научных исследованиях

Вопрос №10

Что такое «продуктивное обучение»?

- A) Процесс освоения учениками готового материала без участия педагога
- B) Система, основанная исключительно на чтении учебников
- C) Описание процессов механического запоминания
- D) Учёт активности ученика, использование проблемных ситуаций для развития креативности и критического мышления

Вопрос №11

Какова роль соревнования среди методов стимулирования?

- A) Создание атмосферы конкуренции и борьбы за лидерство
- B) Способ привлечения внимания школьников к общественной деятельности
- C) Средство повышения заинтересованности в достижении высоких результатов посредством здорового соперничества
- D) Инструмент подавления слабых учеников

Вопрос №12

Какой психологический механизм положен в основу методов стимулирования?

- A) Страх перед неудачей
- B) Потребность в одобрении и признании окружающих
- C) Повышение самооценки через игнорирование успехов
- D) Неприязнь к конкурентам

Вопрос №13

Какие существуют педагогические требования к применению методов наказания?

- A) Регулярность и жестокость
- B) Частое публичное осуждение провинившихся
- C) Объективность, справедливость, индивидуализация, соблюдение педагогического такта
- D) Полное исключение наказания из образовательного процесса

Вопрос №15

Что подразумевает понятие «проблемная ситуация» в рамках продуктивных методов обучения?

- A) Любая сложная ситуация в жизни школьника
- B) Простое сообщение учителем нового материала
- C) Конфликт между двумя учениками
- D) Интеллектуальное затруднение, возникающее вследствие несоответствия между имеющимся уровнем знаний и новыми условиями задачи

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию.

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид Занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	Лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт.

		4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения самостоятельной работы слушателей	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

основная литература:

а) основная литература:

1. Барабанов, А. Г. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности / А. Г. Барабанов, А. П. Горячев, В. С. Никитин // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 5. - С. 28-29.
2. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. - М. : Медицина, 1988. - 268 с.
3. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта /Е. Н.Гогонов. – М.: Академия, 2005. – 224 с.
4. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности: психология и современный спорт / В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода. - М., 1973.
5. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития /Э.Ф. Зеер. – М.: Академия, 2006. – 240 с.

6. Ермаков, В. А. Психология в индустрии спорта: хрестоматия / В. А. Ермаков. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. - 615 с.
7. Максимова, Е. С. Динамика мотивов занятий спортом в тренировочном и соревновательном периодах [Электронный ресурс] / Е.С. Максимова. - 2010. - Режим доступа: <http://www.psydiplom.ru/index.php?title>
8. Найн, А. Я. Психолого-педагогические тесты. Ч.П. : учеб. пособие / А. Я. Найн, А. Г. Гостев; ЧГПИ. - Челябинск, 1993. - 120 с.
9. Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности: /Пилоян Р.А. – М.: ФиС,1984 –108 с.
10. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры: учебник для вузов/ Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд ; пер. Г. Гончаренко . – Киев : Олимпийская литература, 2001 . – 335с.

в) Информационное обеспечение: Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topspport.ru 4. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5. Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

2.3.3. Дисциплина 3: «Безопасность жизнедеятельности на воде и оказание первой помощи»

Цель освоения дисциплины: формирование у слушателей основных знаний по курсу обеспечения безопасности в бассейне, на воде и оказании первой помощи.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- правила оказания первой помощи и безопасности в бассейне

Слушатель должен уметь:

- проводить мероприятия по оказанию первой помощи и обеспечению безопасности в бассейне

Слушатель должен владеть:

- практическими навыками оказания первой помощи и безопасности в бассейне

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5

1. Требования к безопасности труда	Требования охраны труда в спортивных учреждениях, бассейне (6ч)			
2. Спасение на воде, предотвращение несчастных случаев	Спасение тонущих и предотвращение несчастных случаев на воде (6ч)			
3. Внезапная смерть в спорте	Внезапная смерть в спорте (6ч)			
4. Оказание первой помощи		Порядок оказания первой помощи (16ч)	Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (10ч)	Зачет (тестирование)
ИТОГО: 44ч	18 ч	16ч	10 ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование:

Вопрос 1

При возникновении опасности на воде, первое правило поведения:

- A) Паниковать и звать на помощь громко.
- B) Сохранять спокойствие и оперативно реагировать.
- C) Ждать, пока ситуация сама исправится.
- D) Сразу погружаться глубже.

Вопрос 2

Если тонущий оказывает сопротивление, спасатель должен:

- A) Немедленно отпустить жертву.
- B) Применить соответствующие приёмы освобождения от захватов.
- C) Продолжать удерживать жертву любым способом.
- D) Закричать и позвать на помощь.

Вопрос 3

Что входит в перечень обязательных мероприятий по спасению утопающего?

- A) Искусственное дыхание и наружный массаж сердца.
- B) Поднятие груза в небо.
- C) Применение электрического разряда.
- D) Погружение в прохладную ванну.

Вопрос 4

Где находятся точки контроля сердечного ритма у взрослого человека?

- A) Локтевые суставы.
- B) Сонная и бедренная артерии.
- C) Запястья.
- D) Голова.

Вопрос 5

Как называется процедура восстановления дыхания искусственно?

- A) Реабилитация.
- B) Физиотерапия.
- C) Массаж сердца.
- D) Искусственное дыхание.

Вопрос 6

Как правильно выполнять процедуру внешнего массажа сердца?

- A) Давить на солнечное сплетение.
- B) Нажатиями на нижнюю треть грудины.

- С) Растирать сердце снаружи.
- Д) Толчки ребрами по бокам тела.

Вопрос 7

Какой признак свидетельствует о восстановлении жизненных функций пострадавшего?

- А) Остановка сердцебиения.
- Б) Потеря чувствительности кожи.
- С) Появление сознания и сужение зрачков.
- Д) Расширение зрачков.

Вопрос 8

Что необходимо сделать первым делом при обнаружении пострадавшего с кровотечением?

- А) Положить пострадавшего на кровать.
- Б) Обратиться за медицинской помощью.
- В) Оценить степень тяжести кровотечения и наложить временную повязку.
- Г) Промыть рану антисептиком.

Вопрос 9

В каком порядке следует оказывать первую помощь при переломе конечности?

- А) Сначала обезболить, затем зафиксировать конечность и транспортировать пострадавшего.
- Б) Имobilизировать поврежденную конечность, остановить кровотечение, вызвать скорую помощь.
- В) Очистить рану, наложить стерильную повязку, вызвать медицинскую помощь.
- Г) Сильно сжать конечность, проверить наличие перелома и ждать приезда врачей.

Вопрос 10

Что нужно сделать, если человек получил ожог кипятком?

- А) Быстро охладить обожженную кожу холодной водой, нанести мазь и перевязать.
- Б) Смазать ожог маслом или жиром.
- В) Нанести йод или зеленку на пораженный участок.
- Г) Ничего не предпринимать, дождаться прибытия скорой помощи

Вопрос 11

Какой порядок действий правильный при остановке дыхания у пострадавшего?

- А) Открыть дыхательные пути → Проверить дыхание → Начать искусственное дыхание.
- Б) Произвести искусственное дыхание → Проверить дыхание → Вызвать скорую помощь.
- В) Проверить пульс → Вызвать скорую помощь → Начать искусственное дыхание.
- Г) Начинать с наружного массажа сердца, затем проверять дыхание.

Вопрос 12

Назовите правильное расположение рук при выполнении компрессии грудной клетки взрослому человеку при сердечно-лёгочной реанимации:

- А) Ладони скрещиваются на верхней трети грудины.
- Б) Ладони располагаются посередине грудины.
- В) Ладони ставятся крест-накрест на нижний край грудины.
- Г) Одна рука ставится поверх другой в области солнечного сплетения.

Вопрос 13

Вы обнаружили пострадавшего без сознания и дыхания. Ваши действия:

- А) Поверните пострадавшего набок и начните реанимационные мероприятия.
- Б) Позвоните в службу экстренной помощи и начинайте сердечно-лёгочную реанимацию.
- В) Подождите прибытия медицинских работников.
- Г) Постарайтесь выяснить причину потери сознания.

Вопрос 14

Что категорически запрещено делать при подозрении на травму позвоночника?

- А) Перемещать пострадавшего.
- Б) Обездвижить пациента в неподвижном положении.
- В) Контролировать дыхание и кровообращение.
- Г) Вызвать бригаду скорой помощи.

Вопрос 15

При укусе змеи или насекомого необходимо:

- А) Высосать яд из раны.

- Б) Без промедления наложить тугую повязку выше места укуса.
- В) Медленно двигаться и немедленно обратиться за медицинской помощью.
- Г) Попробовать нейтрализовать яд путём нагревания участка.

Вопрос 16

Первостепенное действие при травме глаза посторонним предметом:

- А) Промыть глаз чистой водой.
- Б) Самостоятельно попытаться достать предмет.
- В) Незамедлительно закрыть глаз чистым бинтом и отправиться к врачу.
- Г) Периодически моргать, пытаясь избавиться от предмета.

Вопрос 17

Признаки артериального кровотечения:

- А) Темно-красная кровь медленно течёт струёй.
- Б) Ярко-красная кровь выбрасывается сильной струёй.
- В) Небольшое пятно крови на коже.
- Г) Цвет крови тёмно-коричневый.

Вопрос 18

Что необходимо сделать в первую очередь при обнаружении пострадавшего с подозрением на внутреннее кровотечение?

- А) Дать больному горячую пищу.
- Б) Немедленно вызвать скорую помощь и контролировать жизненные показатели.
- В) Направить пострадавшего на прогулку.
- Г) Дать слабительное.

Вопрос 19

При черепно-мозговой травме целесообразно:

- А) Усадить пострадавшего и поддержать разговор.
- Б) Создать покой и исключить перемещение.
- В) Допустимо легкое физическое упражнение.
- Г) Переместить пострадавшего на свежий воздух.

Вопрос 20

Что нужно сделать в первую очередь при попадании едкого вещества в глаза?

- А) Тереть глаза.
- Б) Продлить контакт глаза с веществом.
- В) Аккуратно промыть глаза проточной водой.
- Г) Заморозить поражённый участок.

- контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию.

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети

промежуточной аттестации		Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения самостоятельной работы слушателей	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

основная литература:

1. Белов, С.В., Ильницкая, А.В., Морозова, Г.Ф., Шленков, Ю.С. Безопасность жизнедеятельности / Учебник для вузов. – Москва : Высшая школа, 2021. – 608 с.
2. Козлов, В.И., Давыдова, Е.А. Первая помощь пострадавшим на водных объектах: учеб.-методич. пособие / Владим. гос. ун-т имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2020. – 112 с.
3. Петрова, О.Н. Основы оказания первой медицинской помощи : учебно-методическое пособие. – СПб.: Политехника-сервис, 2022. – 160 с.
4. Решетников, В.П. Обеспечение безопасности населения на водоемах: теория и практика / Всероссийская академия внешней торговли Минэкономразвития России. – Москва : Экономика, 2021. – 240 с.
5. Смирнова, Т.М. Оказание первой доврачебной помощи детям и взрослым: руководство для работников образования и спасательных служб. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2023. – 288 с.
6. Федоров, Д.Б. Правила поведения на воде и спасение утопающих: методические рекомендации для инструкторов-спасателей. – Тюмень : Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2022. – 144 с.
7. Хижняк, Д.Л. Водная безопасность и первая медицинская помощь: учебное пособие. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – 128 с.

8. Чепурной, В.Г. Организация охраны порядка и обеспечение безопасности жизнедеятельности на акваториях муниципальных образований. – Самара : Самарский юридический институт ФСИИ России, 2021. – 192 с.

в) Информационное обеспечение: Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5. Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.htm	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

2.3.4. Дисциплина 4 : «Биомеханика плавания»

Цель освоения дисциплины: сформировать знания и представления об основах биомеханики, особенно плавании. В результате прохождения курса биомеханики, слушатели должны научиться разбираться в сложности двигательных актов человека и уяснить, что они зависят от множества факторов и непрерывно изменяются в процессе обучения и тренировки. Представления об основах биомеханики значительно повышают уровень профессиональной деятельности специалистов в области физического воспитания.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- алгоритм разработки различных программ по плаванию

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать методические материалы по плаванию

Слушатель должен владеть:

- практические навыки разработки методического обеспечения в плавании

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1. Введение в биомеханику плавания	Основы гидродинамики и биомеханики плавания (8ч)			
2. Введение в биомеханику плавания	Основные закономерности статического и			

	динамического плавания (8ч)			
3. Основы биомеханики спортивного плавания		Биомеханические основы техники спортивного плавания (8ч)	Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (10ч)	зачет (тестировани е)
ИТОГО: 34ч	16 ч	8ч	10 ч	зачет(Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование:

Вопрос №1. Основной фактор, определяющий технику эффективного гребка в плавании:

- A. Длина пальцев рук
- B. Форма ступней
- C. Угол атаки ладони и сила давления на воду
- D. Скорость вращения бедер

Вопрос №2. Основная причина появления эффекта «мертвой точки» в конце активного гребка:

- A. Переход мышцы из режима сокращения в режим расслабления
- B. Низкая температура воды
- C. Изменение угла атаки ладони
- D. Усталость плеча

Вопрос №3. Наиболее эффективный способ увеличения силы толчка при выполнении старта прыжком в бассейне:

- A. Увеличение длины шага
- B. Использование резкого сгибания коленей и взрывного выпрямления ног
- C. Уменьшение угла наклона тела при старте
- D. Резкое перемещение центра тяжести вверх

Вопрос №4. Фаза плавания, в которой преимущественно используется энергия мышц-разгибателей бедра и голени:

- A. Гребок руками
- B. Движение ног «ножницы»
- C. Кроль с задержкой дыхания
- D. Брассовый удар ногами

Вопрос №5. Причина уменьшения сопротивляемости воды при правильной технике плавания кроль:

- A. Повышенная жесткость материала костюма
- B. Хорошее техническое выполнение фазы скольжения после удара ног
- C. Активное движение головой
- D. Широкий размах рук

Вопрос №6. Главные условия повышения мощности движения рук в технике плавания баттерфляем:

- A. Максимальная высота подъема рук над водой
- B. Максимально широкая траектория гребка
- C. Сохранение высокого положения локтя в фазе подтягивания
- D. Минимизация ширины захвата воды ладонью

Вопрос №7. Способ снижения общего сопротивления воды при плавании кролем на спине:

- A. Постоянное вращение корпуса вокруг продольной оси
- B. Полностью погруженное положение лица
- C. Максимальное использование боковых колебаний тазобедренного сустава
- D. Глубокая фаза полного вытягивания ног назад

Вопрос №8. Техника, позволяющая повысить устойчивость равновесия тела при переходе из стартового положения в первый рабочий цикл:

- A. Наклон вперед с максимальным ускорением
- B. Быстрое подтягивание колен к груди сразу после прыжка
- C. Медленное скольжение под водой после начального ускорения
- D. Быстрая смена плоскости поворота после первого контакта с водой

Вопрос №9. Оптимальная форма подводного перемещения после старта:

- A. Быстрое выпрыгивание из воды и возвращение в исходное положение
- B. Стремительное погружение под воду с быстрым движением ногами
- C. Длительная горизонтальная позиция с минимальным углом атаки
- D. Мощное маховое движение руками над водой

Вопрос №10. Ключевой элемент, влияющий на сохранение стабильной линии пропульсии при плавании баттерфляем:

- A. Частота поворотов головы
- B. Четкий контроль угла движения рук относительно горизонта
- C. Направление взгляда
- D. Ритмичность дыхания

- контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид Занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	Лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения самостоятельной работы слушателей	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт.

		3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

основная литература:

1. Биомеханика: учебник для сред. и выс. учеб заведений. -М.: Издат. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-672 стр.; с ил.
2. Дубровский В.И., Фелорова В.А. Биомеханика: Учебник для средних и высших учебных заведений по физической культуре. -М.: Издат. ВЛАДОС, 2008г,699 стр, с ил.
3. Донской Д.Д. Зацюрский В.М. Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979 г. – 264 с.

дополнительная литература:

4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519722>

Информационное обеспечение: Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5. Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http://	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

2.3.5. Дисциплина 5: «Методика обучения плаванию»

Цель освоения дисциплины: формирование знаний и умений по обучению плаванию разных категорий занимающихся.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- алгоритм планирования и методики тренировки в плавании;
- правила оказания первой помощи и безопасности в бассейне;
- алгоритм разработки различных программ по плаванию

Слушатель должен уметь:

- проводить тренировочный процесс по плаванию с разными категориями занимающихся;
- проводить мероприятия по оказанию первой помощи и обеспечению безопасности в бассейне;
- разрабатывать методические материалы по плаванию

Слушатель должен владеть:

- практическими навыками тренировки в плавании;
- практическими навыками оказания первой помощи и безопасности в бассейне;
- практические навыки разработки методического обеспечения в плавании.

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.История плавания	История и этапы развития плавания. Значения плавания в жизни человека (4ч)			
2.Обучение плаванию	Особенности обучения плаванию детей разных возрастов (4ч)			
3.Технологии обучения	Технология обучения начальным элементам плавания и спортивному плаванию (6ч)	Упражнения для обучения плаванию (4ч)		
4.Организация и планирование	Организация и планирование обучения по плаванию (4ч)	Игры и развлечения на воде (4ч)		
5.Техника спортивных способов плавания.		Техника плавания способом кроль на груди (8ч)		
6.Техника спортивных способов плавания.		Техника плавания способом кроль на спине (8ч)		
7.Техника спортивных способов плавания.		Техника плавания способом брасс (8ч)		
8.Техника спортивных способов плавания.		Техника плавания способом баттерфляй (дельфин). Повороты на дистанциях (8ч)		
9.Техника спортивных способов плавания.		Техника прикладных способов плавания и ныряния (8ч)		
10.Техника спортивных способов		Техника выполнения старта (8ч)	Самостоятельная работа	зачет (тестирован

плавания.			методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (10ч)	ие)
ИТОГО: 84ч	18ч	56ч	10ч	зачет(Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование:

Вопрос №1

Какой возраст считается оптимальным началом занятий плаванием?

- A) До 1 года
- B) От 3 до 5 лет
- C) После 7 лет
- D) Нет возрастных ограничений

Вопрос №2

Какие особенности характерны для обучения плаванию дошкольников?

- A) Применение сложных упражнений сразу
- B) Длительные тренировки без отдыха
- C) Игровой подход и развитие координации
- D) Использование исключительно техники кроля

Вопрос №3

Почему обучение подростков отличается от обучения малышей?

- A) У подростков больше энергии
- B) Подросткам легче даются новые движения
- C) Отличается уровень развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- D) Дети подросткового возраста чаще боятся воды

Вопрос №4

Что важно учитывать при обучении плаванию младших школьников?

- A) Высокую физическую активность ребенка
- B) Быстрое утомление и необходимость частых перерывов
- C) Возможность длительного нахождения в холодной воде
- D) Отсутствие страхов перед водой

Вопрос №5

Для какого возраста характерно самостоятельное освоение базовых техник плавания?

- A) Для младенцев до года
- B) Для детей 2-3 лет
- C) Для дошкольников старше 5 лет
- D) Для всех возрастных групп одинаково легко

Вопрос №6

Что является первым этапом обучения технике спортивного плавания?

- A) Освоение дыхательных упражнений на берегу
- B) Изучение правильной техники гребка руками
- C) Постановка правильного положения тела в воде
- D) Совершенствование поворотов и стартов

Вопрос №7

Какой основной принцип лежит в основе методики обучения плаванию?

- A) Постепенность освоения технических приемов
- B) Постоянное увеличение нагрузки
- C) Преимущественное использование игрового метода
- D) Минимальное количество повторений каждого элемента

Вопрос №8

Какое упражнение применяется для формирования умения держаться на поверхности воды?

- A) Пробежки вдоль бортика бассейна
- B) Погружение головы под воду
- C) Выполнение “звезды” лежа на спине
- D) Попеременное движение ногами вверх-вниз

Вопрос №9

Как называется фаза цикла спортивного плавания, в которой пловец перемещает руку вперед над поверхностью воды?

- A) Вход руки в воду
- B) Пронос руки
- C) Основная фаза гребка
- D) Выход руки из воды

Вопрос №10

При каком стиле плавания выполняются самые длинные вдохи-выдохи?

- A) Брасс
- B) Баттерфляй
- C) Кроль на груди
- D) Кроль на спине

Вопрос №11

Основной отличительной чертой стиля баттерфляй является...

- A) попеременная работа ног
- B) одновременное выполнение симметричных движений руками и ногами
- C) скольжение на боку
- D) непрерывное вращение корпуса вокруг продольной оси

Вопрос №12

Какой спортивный способ плавания характеризуется движением рук вперед-назад и толчком ногами одновременно?

- A) кроль на груди
- B) брасс
- C) баттерфляй
- D) кроль на спине

Вопрос №13

Какой вид плавания используется в большинстве дистанций олимпийских соревнований?

- A) кроль на груди
- B) кроль на спине
- C) брасс
- D) баттерфляй

Вопрос №14

Что характеризует технику плавания стилем кроль на спине?

- A) погружённая голова целиком под воду
- B) попеременный гребок руками и ножницы ногами
- C) высокая частота ударов ногами снизу вверх
- D) положение тела лицом вниз

Вопрос №15

Основная задача фазы «проноса» в стиле баттерфляй заключается в...

- A) максимальном вытягивании тела
- B) восстановлении силы для следующего гребка
- C) сохранении баланса тела
- D) увеличении скорости продвижения вперед

Вопрос №16

Какая часть гребка определяет максимальную скорость передвижения спортсмена в бассейне при плавании кролем на груди?

- A) вход руки в воду
- B) подтягивание

- С) отталкивание
- Д) выход руки из воды

Вопрос №17

Какой стиль плавания предполагает максимальное сопротивление телу пловца при движении вперед?

- А) кроль на груди
- В) брасс
- С) баттерфляй
- Д) кроль на спине

Вопрос №18

Какая особенность характерна для способа плавания кроль на спине?

- А) ноги выполняют удар типа «ножницы»
- В) ноги совершают удары вниз-вверх
- С) выполняется постоянный поворот корпуса
- Д) рука входит в воду кистью вниз

Вопрос №19

Фаза, при которой руки вытянуты впереди, корпус выпрямлен и расположен параллельно поверхности воды, относится к стилю...

- А) брасс
- В) баттерфляй
- С) кроль на груди
- Д) кроль на спине

Вопрос №20

В каком виде плавания старт выполняется из воды

- А) брасс
- В) баттерфляй
- С) кроль на груди
- Д) кроль на спине

- контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

1. Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию.

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя

Аудитория для проведения самостоятельной работы слушателей	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя 8. Тренажерный зал и зал для занятий фитнесом.
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

основная литература:

1. **Волков Н.И.** Современная техника плавания различными способами : Учеб.-метод. пособие. — Омск : СибГАФК, 2010. — 184 с.
2. **Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.** Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов. — Москва : Академия, 2012. — 480 с.
3. **Никифоров Ю.М.** Пловец в воде : особенности биодинамической структуры движений спортсмена. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 256 с.
4. **Игнатъев Г.Е.** Методика совершенствования техники плавания спортивными способами : методическое руководство. — Новосибирск : НГПУ, 2015. — 128 с.
5. **Петрунин Ю.Ю.** Основы методики развития физических качеств спортсменов-пловцов : учебно-методическое пособие. — Челябинск : Челябинский гос. ун-т физкультуры, 2016. — 160 с.
6. **Васильев Ю.П.** Основные положения теории и методики технической подготовки пловцов : монография. — Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2017. — 240 с.
7. **Курочкин В.Л.** Анализ современных тенденций в технике плавания спортивными стилями // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». — 2018. — № 1. — С. 32–38.
8. **Николаенко А.Г.** Особенности современной техники плавательных стилей : дисс. ... канд. пед. наук. — Волгоград, 2019. — 144 с.
9. **Дубровский В.И.** Плавание: теория и методика : учебник для студентов высших учебных заведений. — Москва : Советский спорт, 2020. — 368 с.

в) Информационное обеспечение: Министерство спорта Российской Федерации, Всероссийская федерация плавания <https://russwimming.ru/>.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5. Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

2.3.6. Дисциплина 6: «Основы судейства в плавании»

Цель освоения дисциплины: является формирование у обучающихся основных знаний по судейству в плавании.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- алгоритм разработки различных программ по плаванию

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать методические материалы по плаванию

Слушатель должен владеть:

- практическими навыками разработки методического обеспечения в плавании.

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1. Организация и проведение соревнований	-	-	Организация и проведение соревнований. Судейство в плавании (32ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 32 ч	-	-	32ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: *зачет*

б) Оценочные и методические материалы:

- *контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:*

Тестирование :

Вопрос 1:

Кто является главным судьей соревнований по плаванию?

- A. Рефери
- B. Стартер
- C. Таймер
- D. Инспектор

Вопрос 2:

Какие обязанности выполняет стартер на соревнованиях по плаванию?

- A. Контролирует соблюдение правил старта
- B. Следит за временем прохождения дистанции
- C. Объявляет результаты соревнования
- D. Проверяет экипировку спортсменов

Вопрос 3:

Что означает сигнал судьи-стартера свистком?

- A. Спортсмены занимают стартовую позицию
- B. Старт гонки
- C. Остановка гонки
- D. Предупреждение спортсмену

Вопрос 4:

Какой судья следит за правильностью поворотов и финиша пловца?

- A. Судья на поворотах
- B. Главный судья
- C. Судья-хронометрист
- D. Судья по технике плавания

Вопрос 5:

Какого цвета флажок используют судьи, чтобы предупредить спортсмена о нарушении правил?

- A. Красный
- B. Желтый
- C. Зеленый
- D. Белый

Вопрос 6:

Где располагаются судьи на поворотах относительно бассейна?

- A. По обе стороны дорожки
- B. Только на дальнем конце бассейна
- C. Только на ближнем конце бассейна
- D. За пределами бассейна

Вопрос 7:

Какой документ регулирует судейство на официальных соревнованиях по плаванию?

- A. Правила Международной федерации водных видов спорта (FINA)
- B. Внутренний регламент спортивного клуба
- C. Национальные спортивные стандарты
- D. Международные олимпийские нормы

Вопрос 8:

Как называется процедура проверки правильности техники плавания каждого участника?

- A. Квалификация
- B. Дисквалификация
- C. Арбитраж
- D. Контроль стиля

Вопрос 9:

Какой этап организации соревнований включает утверждение календаря соревнований и распределение дат?

- A. Подготовка документации
- B. Формирование оргкомитета
- C. Планирование графика
- D. Регистрация участников

Вопрос 10:

Кто несет ответственность за проведение технического совещания перед началом соревнований?

- A. Организатор соревнований
- B. Главный судья
- C. Медицинская комиссия
- D. Представители команд

Вопрос 11:

Какой документ обязателен для регистрации команды на соревнование по плаванию?

- A. Заявление тренера
- B. Протокол медицинского осмотра
- C. Список участников с паспортными данными
- D. Все вышеперечисленные варианты

Вопрос 12:

Какова главная цель предварительного протокола соревнований?

- A. Определение порядка выступлений участников
- B. Уточнение условий проживания и питания
- C. Согласование технических требований
- D. Проведение жеребьевки

Вопрос 13:

Какой элемент входит в обязательную программу церемонии открытия соревнований по плаванию?

- A. Выступление артистов
- B. Парад участников
- C. Демонстрационный заплыв чемпионов
- D. Торжественный обед

Вопрос 14:

Какой специалист отвечает за обеспечение безопасности на воде во время соревнований?

- A. Спасатель
- B. Врач
- C. Судья на дорожках
- D. Хронометрист

Вопрос 15:

Какой документ фиксирует результаты соревнований и вручается участникам после завершения всех этапов?

- A. Итоговый протокол
- B. Сертификат участия
- C. Наградной диплом
- D. Справка о прохождении соревнований

Вопрос 16:

Какой вид контроля проводится непосредственно перед началом соревнований для подтверждения готовности участников?

- A. Антидопинговый контроль
- B. Контроль экипировки
- C. Психологический тест
- D. Физический осмотр

- контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию.

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети

самостоятельной работы слушателей		Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

основная литература:

1. **Мясникова, Т. И.** Судейство соревнований по плаванию: учеб. пособие / Т. И. Мясникова. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2021. — 172 с.
2. **Коричко, А. V., Кислик, А. V.** Организация и судейство соревнований в спортивном плавании: учебное пособие. – Нижневартовск: НВГУ, 2008. - 100 с. (Примерно, уточнить кол-во страниц).

в) Информационное обеспечение: Министерство спорта Российской Федерации, Материалы официального сайта Всероссийской федерации плавания <https://russwimming.ru/>.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5. Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http:	Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

К преподаванию дисциплин по программе профессиональной переподготовки привлекаются преподаватели, имеющие высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины и опыт преподавательской деятельности в области «Физическая культура и спорт», а также опыт практической деятельности в области физической культуры и спорта.

Обучение по программе реализовано в формате заочного обучения, с применением активных технологий дистанционного обучения в электронной среде. Учебный материал представляется в виде комплекса интерактивных лекций, учебных видеокурсов, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в GetCourse.

3.2. Кадровые условия:

реализация ППП обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Доля преподавателей, имеющих ученую степень и (или) ученое звание, в общем числе преподавателей, обеспечивающих образовательный процесс по ППП, составляет 100 %; привлекаются лекторы из числа действующих руководителей и работников профильных организаций.

3.3. Итоговая и текущая аттестация:

3.3.1. Оценочные материалы:

Форма текущей аттестации по дисциплинам осуществляется в виде тестирования, в ходе которого слушатель должен показать уровень усвоения пройденного материала.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, имеющие «зачет» по каждой из преподаваемых дисциплин.

Форма итоговой аттестации: междисциплинарный итоговый экзамен в виде тестирования.

Оценочные материалы: итоговое_тестирование

ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ:

Вопрос 1:

Какие обязанности выполняет стартер на соревнованиях по плаванию?

- A) Контролирует соблюдение правил старта
- B) Следит за временем прохождения дистанции
- C) Объявляет результаты соревнования
- D) Проверяет экипировку спортсменов

Вопрос 2:

Какой судья следит за правильностью поворотов и финиша пловца?

- A) Судья на поворотах
- B) Главный судья
- C) Судья-хронометрист
- D) Судья по технике плавания

Вопрос 3:

Какой документ регулирует судейство на официальных соревнованиях по плаванию?

- A) Правила Международной федерации водных видов спорта (FINA)
- B) Внутренний регламент спортивного клуба
- C) Национальные спортивные стандарты
- D) Международные олимпийские нормы

Вопрос 4.

Как называется самый крупный черепно-мозговой нерв?

- A) Лицевой нерв
- B) Глазничный нерв
- C) Языкоглоточный нерв
- D) Тройничный нерв

Вопрос 5.

Какие отделы входят в центральную нервную систему?

- А) Головной мозг и спинной мозг
- В) Черепные нервы и периферические нервы
- С) Ганглии и симпатическая нервная система
- Д) Парасимпатическая и автономная нервная система

Вопрос 6.

Что такое рефлекс?

- А) Быстрое автоматическое движение, возникающее в ответ на раздражение рецепторов
- В) Способность мозга воспринимать зрительную информацию
- С) Вид памяти, связанный с запоминанием новых навыков
- Д) Автоматическое сокращение сосудов при охлаждении

Вопрос 7.

Какие мышцы относятся к мышцам плечевого пояса?

- А) дельтовидная, трапециевидная, большая грудная
- В) двуглавая плеча, трехглавая плеча, широчайшая спины
- С) ромбовидные, малая грудная, длинная головка трицепса
- Д) зубчатая передняя, прямая живота, наружная косая живота

Вопрос 8

Какой признак свидетельствует о восстановлении жизненных функций пострадавшего?

- А) Остановка сердцебиения.
- В) Потеря чувствительности кожи.
- С) Появление сознания и сужение зрачков.
- Д) Расширение зрачков.

Вопрос 9

Что нужно сделать, если человек получил ожог кипятком?

- А) Быстро охладить обожженную кожу холодной водой, нанести мазь и перевязать.
- Б) Смазать ожог маслом или жиром.
- В) Нанести йод или зеленку на пораженный участок.
- Г) Ничего не предпринимать, дождаться прибытия скорой помощи.

Вопрос 10

Что категорически запрещено делать при подозрении на травму позвоночника?

- А) Перемещать пострадавшего.
- Б) Обездвижить пациента в неподвижном положении.
- В) Контролировать дыхание и кровообращение.
- Г) Вызвать бригаду скорой помощи.

Вопрос №11

Какой возраст считается оптимальным началом занятий плаванием?

- А) До 1 года
- В) От 3 до 5 лет
- С) После 7 лет
- Д) Нет возрастных ограничений

Вопрос №12

Какие особенности характерны для обучения плаванию дошкольников?

- А) Применение сложных упражнений сразу
- В) Длительные тренировки без отдыха
- С) Игровой подход и развитие координации
- Д) Использование исключительно техники кроля

Вопрос №13

Почему обучение подростков отличается от обучения малышей?

- А) У подростков больше энергии
- В) Подросткам легче даются новые движения
- С) Отличается уровень развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- Д) Дети подросткового возраста чаще боятся воды

Вопрос №14

Что является первым этапом обучения технике спортивного плавания?

- A) Освоение дыхательных упражнений на берегу
- B) Изучение правильной техники гребка руками
- C) Постановка правильного положения тела в воде
- D) Совершенствование поворотов и стартов

Вопрос №15

Какой основной принцип лежит в основе методики обучения плаванию?

- A) Постепенность освоения технических приемов
- B) Постоянное увеличение нагрузки
- C) Преимущественное использование игрового метода
- D) Минимальное количество повторений каждого элемента

Вопрос №16

Основной отличительной чертой стиля баттерфляй является...

- A) попеременная работа ног
- B) одновременное выполнение симметричных движений руками и ногами
- C) скольжение на боку
- D) непрерывное вращение корпуса вокруг продольной оси

Вопрос №17

Какой спортивный способ плавания характеризуется движением рук вперёд-назад и толчком ногами одновременно?

- A) кроль на груди
- B) брасс
- C) баттерфляй
- D) кроль на спине

Вопрос №18

Какой вид плавания используется в большинстве дистанций олимпийских соревнований?

- A) кроль на груди
- B) кроль на спине
- C) брасс
- D) баттерфляй

Вопрос №19

Основной фактор, определяющий технику эффективного гребка в плавании:

- A) Длина пальцев рук
- B) Форма ступней
- C) Угол атаки ладони и сила давления на воду
- D) Скорость вращения бедер

Вопрос №20

Причина уменьшения сопротивляемости воды при правильной технике плавания кроль:

- A) Повышенная жесткость материала костюма
- B) Хорошее техническое выполнение фазы скольжения после удара ногами
- C) Активное движение головой
- D) Широкий размах рук

Вопрос №21

Оптимальная форма подводного перемещения после старта:

- A) Быстрое выпрыгивание из воды и возвращение в исходное положение
- B) Стремительное погружение под воду с быстрым движением ногами
- C) Длительная горизонтальная позиция с минимальным углом атаки
- D) Мощное маховое движение руками над водой

Вопрос №22

Какие группы методов педагогического воздействия выделяют в педагогике?

- A) Формальные и неформальные
- B) Индивидуальные и массовые
- C) Внешние и внутренние
- D) Убеждение, упражнения и приучение, обучение, стимулирование, контроль и оценка

Вопрос №23

Какие формы и приёмы убеждения используются в педагогике?

- A) Концерты и экскурсии
- B) Физкультурные мероприятия
- C) Лабораторные эксперименты
- D) Беседы, лекции, диспуты

Вопрос №24

Какой стиль плавания предполагает максимальное сопротивление телу пловца при движении вперёд?

- A) кроль на груди
- B) брасс
- C) баттерфляй
- D) кроль на спине

Вопрос №25

В каком виде плавания старт выполняется из воды

- A) брасс
- B) баттерфляй
- C) кроль на груди
- D) кроль на спине

4. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

1. Руководитель программы: д.п.н., профессор, Буров Александр Эдуардович
2. Составитель программы: Бегметова Марина Хасановна.