**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости,**

**промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

Форма итогового контроля экзамен. Оценка успеваемости студентов складывается с учетом трех критериев:

1. Посещение занятий.
2. Выполнения заданий по самостоятельной работе
3. Результат работы на практических и семинарских занятиях.

Успеваемость студентов определяется оценками «5» («отлично»), «4» («хорошо»), «3» («удовлетворительно») и «2» («неудовлетворительно»).

Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | | Критерии выполнения заданий ОС | Итоговый семестровый балл[[1]](#footnote-2) | Итоговая оценка |
| Недостаточный | | Имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела), к которому относится задание, не владеет средствами и навыками в решении практических задач. | Менее 41 | Неудовлетворительно |
| Базовый | | Знает и понимает основные положения дисциплины, применяет их для выполнения типового задания. Самостоятельных выводов не делает. Способен поддерживать партнерские отношения в группе, управлять групповыми процессами. | 41 -60 | Удовлетворительно |
| Повышенный | ПУ 1 | Знает, понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение применять их для выполнения задания, связанного с выбором средств и методов обучения плаванию. Анализирует методики и внедряет их в процесс обучения. | 61 -80 | Хорошо |
| ПУ 2 | Знает, понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение применять их для выполнения задания. Способен выдвинуть идею, спроектировать и презентовать свой проект (решение). Имеет свою точку зрения и умеет обосновать ее. | 81 - 100 | Отлично |

3 итоговый семестровый бал балл, определяемый в соответствии с «Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг студентов» (КУРС)

**Вопросы семинарских занятий:**

Тема 1. Новые тенденции планирования годового цикла подготовки пловцов групп высшего спортивного мастерства.

1. Основные проблемы подготовки сборных команд страны.
2. Анализ динамики выступления российских пловцов на мировой арене.
3. Финансовые условия организации и проведения учебно-тренировочных сборов.
4. Взаимосвязь тренер-ученик. Положительные и отрицательные аспекты.
5. Основные факторы и концепции многолетнего планирования подготовки сборной команды России по плаванию.
6. Задачи олимпийских макроциклов и пути их решения.
7. Варианты планирования мезоциклов при подготовке сборной команды России по плаванию.
8. Динамика результатов и основных сторон подготовленности.

Тема 2. Новые направления контроля технической подготовленности пловцов.

1. Варианты контроля технической подготовленности пловцов.
2. Критерии оценки качества движений в плавании.
3. Использование новейших аппаратных устройств для анализа техники плавания.

Раздел 6

Тема 3. Современные научные направления исследований в плавании

1. Педагогические направления.
2. Психологические направления.
3. Биомеханические направления.
4. Медико-биологические направления

Тема 4. Экипировка элитных пловцов.

1. Основные факторы, предопределяющие использование специальных гидрокостюмов.
2. Основные критерии применения гидрокостюмов.
3. Технология FASTSKIN FSII.

Тема 5. Внетренировочные факторы повышения спортивного результата.

1. Использование внетренировочных факторов повышения спортивного результата в плавании.
2. Медико-биологические средства повышения спортивного результата.

**Практическая требования к зачету**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | № занятия | Содержание контроля |
| 1. | Этапный контроль (разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса). | в начале и конце сезона | 1.Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности.  2.Оценка соответствия годичных приростов с учетом индивидуальных особенностей. |
| 2. | Текущий контроль (регистрация и анализ текущих изменений функционального состояния организма). | ежедневно, еженедельно | 1.Оценка степени утомления и восстановления после предшествующих нагрузок.  2.Определение готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. |
| 3. | Оперативный контроль (регистрация нагрузки тренировочного упражнения серии упражнений, занятия в целом). | после тренировочного задания  после тренировочного  занятия. | 1.Измерение частоты пульса в течении 10с. после завершения упражнения.  2.Измерение частоты пульса через 10-15 мин. после окончания тренировочного занятия. |
| 4. | Контроль технической подготовленности. | ежемесячно | 1.Компьютерный видеоанализ техники плавания.  2.Тест С.М. Гордона (3х50-100 м.)  3.Тест Г.Г. Турецкого (6х50). |
| 5. | Контроль уровня развития выносливости. | ежемесячно | Специальные тесты. |
| 6. | Контроль уровня развития силы. | ежемесячно | 1.Определение максимальной силы при имитации гребковых движений на суше.  2.Определение относительной силы.  3.Определение ИССВ.  4.Определение ИСВ.  5.Определение взрывной силы.  6.Определение силы тяги в воде.  7.Определение КИСВ и К.К. |
| 7. | Контроль скоростных способностей. | ежемесячно | 1.Определение реакции на стартовый сигнал.  2.Определение времени прохождения стартового отрезка.  3.Оценка быстроты выполнения  поворотов.  4.Определение максимального темпа и скорости. |
| 8. | Контроль за уровнем подвижности в суставах. | ежемесячно | 1.Определение подвижности в плечевых суставах.  2.Определение подвижности позвоночника.  3.Определение подвижности в голеностопном суставе. |
| 9. | Контроль за развитием координационных способностей. | ежемесячно | Определение чувства времени. |

**Этапный контроль**:

* определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности спортсмена;
* оценка соответствия годичных приростов с учетом индивидуальных особенностей;
* разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса.

**Текущий контроль**

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления

спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непредельным проплыванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чаще всего применяется проплывание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в ¾ силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется 3 раза по 10 с: сразу после окончания, с 50 по 60 с, с 110 по 120 с восстановления. Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля-самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания

тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и

отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

**Оперативный контроль.**

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений занятия в целом. В тренировке пловцов используют измерение частоты пульса в течении 10 с после завершения упражнения. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия можно получить, оценивая восстановление частоты пульса через 10-15 мин. после его окончания.

**Контроль технической подготовленности.**

Для оценки технической подготовленности целесообразно применять компьютерный видеоанализ техники плавания, позволяющий проследить динамику кинематических показателей подводной, т.е рабочей части гребка.

При отсутствии технических средств можно оценить эффективность и экономичность гребковых движений используя тесты 3 х 50-100 м (по С.М. Гордону) или 6 х 50 м (по Г.Г. Турецкому) с увеличивающейся скоростью и

регистрацией количества гребков и частоты пульса.

**Общая физическая подготовка на суше.**

Общая физическая подготовка (ОФП) пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с учетом специфики плавания. К основным средствам ОФП относятся:

* различные виды передвижений (ходьба, бег с различными движениями рук, ног и т.п.);
* кроссовая подготовка;
* Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
* подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих движений.

**Контроль уровня развития выносливости.**

Таблица 3.

|  |  |
| --- | --- |
| Дистанция | Тесты |
| 50 м | 4 х 10-15 м; 2 х 25 |
| 100 м | 4-6 х 25 м; 2-4 х 50 м; 50 м+25 м+25 м; 75 м. |
| 200 м | 8-12 х 25; 4-6 х 50 м; 100 м+ 50 м+ 50 м. |
| 400 м | 8-12 х 50; 6-10 х 100 м; 200 м+ 100 м+ 50 м+ 50 м. |
| 800 м | 16-20 х 50 м; 8-12 х 100 м; 4-6 х 200 м; 400м + 200 м +200 м. |
| 1500 м | 30-40 х 50 м; 15-20 х 100 м; 8-12 х 200 м; 1000 м + 300 м+ 200 м. |

Упражнения представленные в табл. 3, выполняются в полную силу с небольшим отдыхом от 5 до 30 с в зависимости от длины отрезков и квалификации пловцов. Скорость плавания в тестах тесно взаимосвязяна с результатами на соревнованиях. Приближенно результат на соревнованиях может быть предсказан по скорости плавания в тестах.

Для измерения уровня относительной выносливости (оценка умения удерживать скорость при увеличении длины дистанции) сопоставляются спортивные результаты на различных дистанциях. Если пловец показывает результаты, близкие к расчетным, то его выносливость в соответствующих

зонах дистанций находится на достаточном уровне. Заметное отставание от должных величин говорит о необходимости внесения корректив в направленность тренировочного процесса.

**Контроль за уровнем развития силы.**

Имеется пять групп показателей силовой подготовленности пловцов:

1. максимальная сила при имитации гребковых движений;
2. скоростно-силовая выносливость;
3. силовая выносливость;
4. взрывная сила;
5. сила тяги в воде.

**Максимальная сила (МС)** при имитации гребковых движений на суше измеряется в положении лежа на специальной скамье с наклоном 10-15º. Пловец двумя руками в течении 3-5 с давит руками на лопаточки, прикрепленные шнуром к динамометру.

Величина МС зависит от веса, квалификации и пола пловца, в меньшей степени-от специализации по длине дистанции или способу плавания. Для сравнения пловцов разного веса используют показатель относительной силы

(ОС). ОС = МС / В., где В-вес тела в кг.

**Контроль скоростных способностей.**

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10;15 м). При наличии специальной тензометрической стартовой тумбочки или видеоаппаратуры регистрируется время:

* реакция на стартовый сигнал;
* отталкивания;
* время полета;
* время прохождения отрезка.

Оценка быстроты выполнения поворотов производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного цикла и 7,5 м после поворота. Максимальные темп и скорость определяется при плавании на отрезках 10-25 м.

**Контроль за уровнем подвижности в суставах.**

Для контроля за уровнем развития подвижности в суставах используют метод гониометрии, метрические методы измерения гибкости, специальные

активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

**Теоретические формы контроля**

**№1 Опрос**

Проводится по вопросам пройденной темы.

1. Дайте определение «макроцикл».
2. Назовите основные закономерности планирования макроциклов
3. Назовите типы мезоциклов.
4. Какие виды планирования вы знаете?

**№2 Диспут**

Определяется тема диспута по изученному материалу. В процессе диспута определяются наиболее значимые позиции определенного раздела учебной программы. Данный вид контроля способствует умению отстаивать и обосновывать свою точку зрения, опираясь на пройденный программный материал.

**№ 3 Защита реферата**

Зачитывается реферативная часть работ, задаются вопросы, происходит обсуждение.

**Темы рефератов**

1. Современные проблемы в тренировке элитных пловцов.
2. Основные тенденции современной тренировки пловцов в стране и за рубежом
3. Классификация, систематика и терминология. Техника безопасности в плавании.
4. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.
5. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
6. Развитие специальных физических качеств.
7. Влияние физических упражнений на организм человека
8. Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты.
9. Правила, организация и проведение соревнований.
10. Врачебный контроль и самоконтроль
11. Спортивный инвентарь и оборудование
12. Развитие специальной выносливости.
13. Развитие скоростно-силовых качеств.
14. Развитие скоростных качеств.
15. Первая помощь при несчастных случаях.
16. Специализированные спортивные сооружения для плавания
17. Развитие силовой выносливости
18. Новые тенденции планирования годового цикла подготовки пловцов групп высшего спортивного мастерства.
19. Новые направления контроля технической подготовленности пловцов.
20. Современные научные направления исследований в плавании
21. Экипировка элитных пловцов.
22. Внетренировочные факторы повышения спортивного результата.
23. Круговая тренировка при развитии физических качеств
24. Совершенствование тактико-технического мастерства

**Объемные требования к экзамену**

1. Основные проблемы подготовки сборных команд страны.
2. Анализ динамики выступления российских пловцов на мировой арене.
3. Финансовые условия организации и проведения учебно-тренировочных сборов.
4. Взаимосвязь тренер-ученик. Положительные и отрицательные аспекты.
5. Основные факторы и концепции многолетнего планирования подготовки сборной команды России по плаванию.
6. Задачи олимпийских макроциклов и пути их решения.
7. Варианты планирования мезоциклов при подготовке сборной команды России по плаванию.
8. Динамика результатов и основных сторон подготовленности.
9. Варианты контроля технической подготовленности пловцов.
10. Критерии оценки качества движений в плавании.
11. Использование новейших аппаратных устройств для анализа техники плавания.
12. Основные факторы, предопределяющие использование специальных гидрокостюмов.
13. Основные критерии применения гидрокостюмов.
14. Технология FASTSKIN FSII.
15. Тема 5. Внетренировочные факторы повышения спортивного результата.
16. Использование внетренировочных факторов повышения спортивного результата в плавании.
17. Медико-биологические средства повышения спортивного результата.
18. Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне.
19. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.
20. Краткая характеристика спортивных способов плавания.
21. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки.
22. История зарождения плавания как вида физических упражнений.
23. Первые спортивные соревнования пловцов
24. Система международных и российских соревнований.
25. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.
26. Санитарно-гигиенические требования к занятиям в бассейне.
27. Гигиенические требования к спортивной форме пловца.
28. Личная гигиена пловца.
29. Меры профилактики заболеваний.
30. Понятие о здоровом образе жизни.
31. .Методика закаливания и его значение.
32. Понятие о современной технике спортивных способов плавания.
33. Факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники.
34. Рациональные варианты стартов, поворотов.
35. Техника передачи эстафеты.
36. Требования правил соревнований к техники способов плавания, прохождения дистанции, стартов, поворотов.
37. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием.
38. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований.
39. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.
40. Гигиена и предупреждение травм при занятиях на суше и в воде.
41. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах и др.
42. Оказание первой помощи на воде.

1. [↑](#footnote-ref-2)