

**Приложение 2 к РПД Теория и методика плавания**  
**49.03.01 Физическая культура**  
**Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист**  
**Форма обучения - заочная**  
**Год набора - 2023**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ**  
**АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	ФКСиБЖД
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура,
3.	Направленность (профиль)	Тренер, инструктор-методист
4.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика плавания
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2023

**2. Перечень компетенций**

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

**3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования**

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
		Знать	Уметь	Владеть	
<b>Введение в дисциплину «Теория и методика плавания»</b>	ОПК-1 ОПК-7 ОПК-9 ОПК-13	санитарно-гигиенические и психолого-педагогические основы в работе по плаванию; гидродинамические основы плавания; технику спортивных (прикладных) способов плавания, стартов и поворотов; принципы, средства и методы обучения плаванию	формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием средств - плавания		составление конспектов по темам  задание на понимание терминов  выполнение заданий для практических занятий
<b>Общие закономерности плавания Техника</b>	ОПК-1 ОПК-7 ОПК-9 ОПК-13	факторы риска, нормы и правила техники безопасности организации и проведения занятий	использовать разнообразные методы формирования двигательного действия в плавании	профессиональной речью и специальными жестами; методикой обучения	выполнение заданий для практических занятий  рубежный

<b>спортивного плавания</b>		(уроков) по плаванию; приемы спасения утопающих и оказание первой доврачебной помощи пострадавшим		спортивным способам плавания, стартам и поворотам;	контроль (устный опрос) тестирование
<b>Организация обучения в плавании</b>	ОПК-1 ОПК-7 ОПК-9 ОПК-13	методику проведения оздоровительных занятий с использованием элементов нахождения в воде и плавания; организацию и методы комплексного контроля в плавании	определять причину ошибок в процессе обучения двигательным действиям, находить способы их устранения; оценить эффективность проводимых занятий; планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на воде, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему	методикой проведения физкультурно-оздоровительных занятий и развлечений (праздников, соревнований) с использованием элементов нахождения в воде и плавания; навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств	выполнение заданий для практических занятий

### Шкала оценивания

«2» – 60% и менее    «3» – 61-80%    «4» – 81-90%    «5» – 91-100%

#### 4. Критерии и шкалы оценивания

**4.1. Критерии оценки** - работа на лекционном занятии: 1 балл за 1 лекционное занятие

**4.2. Критерии оценки** - работа на практическом занятии: 1 балл за 1 практическое занятие

**4.3. Критерии оценки составления конспектов по темам работы,**  
каждое выполненное задание - 3 балла

<b>Составление конспектов по заданным темам</b>	<b>Баллы</b>
Выполнение задания полностью без существенных ошибок	3
Задание выполнено с ошибками или не полностью	0

**4.4. Критерии выполнения заданий по дисциплине для практических занятий по разделам,**  
каждое выполненное задание - 2 балла

<b>Выполнение заданий для практических занятий</b>	<b>Баллы</b>
Выполнение задания полностью без существенных ошибок	2
Задание выполнено с ошибками или не полностью	0

#### 4.5 Критерии оценки рубежного контроля

<b>Баллы</b>	<b>Характеристики ответа</b>
4	- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- свободно владеет понятиями</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>- аргументирует научные положения;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- владеет системой основных понятий</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий</li> </ul>
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li> <li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li> <li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует выводов и обобщений;</li> <li>- не владеет понятийным аппаратом</li> </ul>

#### 4.5. Критерии оценки теста

Процент правильных ответов	До 60	61-80	81-100
Количество баллов за решенный тест	3 (15 правильных ответов)	5 (16-25 правильных ответов)	10 (26-30 правильных ответов)

#### 4.6. Критерии оценки на экзамене (3 вопроса)

Баллы	Характеристики ответа студента
1 и 2 вопросы 15 3 вопрос 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li> <li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- свободно владеет понятиями</li> </ul>
1 и 2 вопросы 10 3 вопрос 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>- аргументирует научные положения;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- владеет системой основных понятий</li> </ul>
1 и 2 вопросы 5 3 вопрос 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий</li> </ul>
1 и 2 вопросы 3 3 вопрос 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li> <li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li> <li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий</li> </ul>
0	- студент не ответил на вопрос

#### 4.7. Критерии оценки выступления с докладом

Баллы	Характеристики ответа
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li> <li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- свободно владеет понятиями</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>- аргументирует научные положения;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- владеет системой основных понятий</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент усвоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий</li> </ul>
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li> <li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li> <li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует выводов и обобщений;</li> <li>- не владеет понятийным аппаратом</li> </ul>

#### 4.8. Критерии оценки подбора Интернет-источников,

Интернет источник должен соответствовать по содержанию разделу и выбранной теме.

Интернет-источники по разделам и темам	Баллы
Задание выполнено в соответствии с выбранной темой	5
Задание выполнено без соответствия или не полностью	0

**5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,**

**характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

### **5.1. Типовая работа по составлению конспектов по темам:**

Тема: Основы прикладного, оздоровительного, лечебного плавания. Организационно-методические особенности работы по плаванию в различных образовательных учреждениях. Организация и методика начального обучения плаванию.

План:

1. Основные понятия прикладного, оздоровительного и лечебного плавания.
2. Особенности работы по плаванию в различных образовательных учреждениях.
3. Организационно-методические основы работы по плаванию в различных образовательных учреждениях.
4. Методика начального обучения плаванию в различных образовательных учреждений.

Содержание излагаемого материала, соответственно плану.

Литература:

### **5.2 Типовая работа для практических занятий по разделам**

1. Подобрать игры, с всплыванием и лежанием на воде.
2. Подобрать игры, способствующие правильному дыханию.
3. Подобрать игры, способствующие овладению навыкам скольжения.

### **5.3 Типовое тестовое задание, для бланочного тестирования:**

1. *Плавание как физическое действие представляет собой:*
  - а) важный двигательный навык, передвижение по поверхности воды и под водой без использования вспомогательных средств и оборудования;
  - б) важное оздоровительное, гигиеническое, общеразвивающее средство;
  - в) способность тела плавать на поверхности воды;
  - г) совокупность технических приемов в воде.
2. *Организованное обучение плаванию в России стало применяться при царствовании:*
  - а) Екатерины 1, в 16 веке;
  - б) Петра 1, в 18 веке;
  - в) Александра 2, в 18 веке;
  - г) Николая 2, в 19 веке.
3. *Результат обучения в структуре владения техникой двигательных действий и развития физических качеств в плавании:*
  - а) модель подготовки спортсмена высокой квалификации;
  - б) систему обучения в плавании;
  - в) формирование системы знаний, двигательных навыков, общей и специальной физической подготовки, профессиональных умений;
  - г) квалифицированного специалиста в области плавания.
4. *Структура обучения двигательным действиям и развития физических качеств в плавании имеет:*
  - а) 2 этапа;
  - б) 8 этапов;
  - в) 5 этапов;
  - г) 4 этапа.
5. *Эффективность гидродинамической ситуации пловца определяется главным образом двумя крупными составляющими:*
  - а) силами тяги и силами сопротивления;
  - б) плавучести и техники выполнения упражнения;
  - в) стартовое положение и преодоление дистанции;

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

#### Ключ к заданиям

№ вопроса	ДЕ	ДЕ-1
1		а
2		б
3		в
4		г
5		а
6		г
7		в
8		б
9		а
10		г

#### 5.4 Вопросы к экзамену

- Составляющие понятия «плавание» (плавание как физическое действие и плавание как учебный предмет).
- Виды плавания.
- Место и значение плавания в системе физического воспитания.
- Спортивное значение плавания (способы спортивного плавания).
- История развития спортивного плавания.
- Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие технику плавания.

7. Плавание в системе физического воспитания и спорта.
8. Основные задачи обучения плаванию.
9. Статическое плавание.
10. Динамическое плавание.
11. Плавуемость: виды, факторы, её определяющие.
12. Основные свойства воды, оказывающие влияние на технику плавания.
13. Сопротивление воды при продвижении вперед. Виды сопротивления. Факторы, влияющие на величину сопротивления воды при плавании.
14. Анализ техники старта с тумбочки (методика обучения стартам).
15. Анализ техники старта из воды (методика обучения стартам).
16. Анатомическое строение тела человека и его влияние на технику плавания (антропометрические характеристики пловца, их значение).
17. Силовая подготовка пловца (методика подготовки пловца в воде, на суше).
18. Методика развития гибкости пловца (методика подготовки пловца в воде, на суше).
19. Общая физическая подготовка пловца.
20. Общая схема и этапы обучения плаванию.
21. Игровой метод в обучении плаванию (игры на воде).
22. Методика начального обучения плаванию (упражнения на погружение, всплывания, лежания, упражнение на плавуемость, упражнения на дыхание, скольжения, прыжки и спады в воду, опорные упражнения).
23. Принципы обучения плаванию.
24. Средства обучения плаванию.
25. Техника безопасности при занятиях плаванием.
26. Подготовка к проведению урока плавания (специфика уроков плавания).
27. Организация соревнований по плаванию (состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию, краткая характеристика их обязанностей).
28. Техника спортивных способов плавания (понятие техники плавания, техники спортивного плавания, форма техники, содержание техники, эффективность техники, экономичность техники, стабильность техники).
29. Основные характеристики техники плавания (цикл, шаг, длительность движений, темп, ритм).
30. Методика обучения плаванию способом кроль на груди.
31. Методика обучения плаванию способом кроль на спине.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Методика обучения плаванию способом баттерфляй.
34. Общая характеристика и классификация прикладного плавания.
35. Методика обучения прикладному плаванию.
36. Техника ныряния на глубину и на дальность.
37. Техника спасения утопающих (этапы техники: вход в воду, подплывание к тонущему, освобождение от возможных захватов, транспортировка к берегу, оказание первой помощи на берегу).
38. Причины гибели на воде и меры по их предупреждению.
39. Спасательные средства (спасательный инвентарь и техника его применения).
40. Организация работы по плаванию с детьми в образовательных учреждениях.
41. Организация работы по плаванию в детских специализированных спортивных школах.
42. Организация работы по плаванию в детских оздоровительных лагерях.
43. Проблема массового обучения детей плаванию в условиях Кольского Заполярья.
44. Техника выполнения открытого и закрытого поворота в способе плавания кроль на груди и брасс.
45. Техника выполнения открытого поворота в способе плавания кроль на спине.
46. Основные средства обучения в плавании (общеразвивающие, подготовительные и

- специальные упражнения).
47. Методы обучения в плавании (словесные, наглядные и практические).
  48. Урок плавания (задачи, продолжительность, основная схема, содержание отдельных частей урока плавания, методы ведения урока).
  49. Подготовительные упражнения для освоения с водой.
  50. Основные средства тренировки пловца (упражнения на суше, упражнения в воде).
  51. Содержание тренировки пловца: теоретическое, физическое, техническое, тактическое, психологическое.
  52. Организация и проведение соревнований по плаванию в спортивных школах и оздоровительном лагере.
  53. Организация водных праздников (праздник Нептуна).
  54. Тренажерные устройства в плавании.

### **5.5 Типовые темы докладов**

1. Плавание в дошкольном учреждении.
2. Плавание в образовательной школе.
3. Плавание в оздоровительном лагере.
4. Организация и проведение соревнований по плаванию.
5. Игры на воде для детей дошкольного и младшего школьного возраста.
6. Техника спортивного плавания (теоретический аспект).
7. Силовая подготовка пловца (теоретический аспект).
8. Лечебное плавание.
9. Оздоровительное плавание.
10. История развития спортивного плавания.
11. Прикладное значение плавания.
12. Средства обучения в плавании.

### **5.6 Типовой пример оформления Интернет-источников по разделам дисциплины:**

Раздел 1. Введение в дисциплину «Теория и методика плавания».

Раздел 2. Общие закономерности плавания. Техника спортивного плавания.

Раздел 3. Организация обучения в плавании.

К каждому разделу необходимо подобрать один Интернет-источник, например:

Раздел 2. Общие закономерности плавания. Техника спортивного плавания.

Тема 1. Подготовительные (подводящие, специальные) упражнения по освоению с водой.

Имитационные упражнения на суше.

Интернет-источник – Спортивное плавание. Режим доступа: <http://zhurnal.mipt.rssi.ru>.