

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан ФФК
В.Г. Шилько

Оценочные материалы по дисциплине

ПЛАВАНИЕ

по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки:
«Технологии спортивной подготовки»

Форма обучения
Очная

Квалификация
Бакалавр

Год приема
2024

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ОПОП
Т.А. Шилько

Председатель УМК
Ю.А. Карвунис

Томск-2024

Фонд оценочных средств (ФОС) является элементом системы оценивания сформированности компетенций у обучающихся в целом или на определенном этапе ее формирования.

ФОС разрабатывается в соответствии с рабочей программой (РП) дисциплины и включает в себя набор оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике.

1. Компетенции и результаты обучения, формируемые в результате освоения дисциплины

Компетенция	Индикатор компетенции	Код и наименование результатов обучения (планируемые результаты обучения, характеризующие этапы формирования компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
			Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
ОПК-3	ИОПК-3.1. Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	ОР-3.1.1 Уметь планировать и проводить учебные и тренировочные занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Отсутствие умений планировать и проводить учебные и тренировочные занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Фрагментарные и несистематизированные умения планировать и проводить учебные и тренировочные занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Умения планировать и проводить учебные и тренировочные занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Полные и систематизированные умения планировать и проводить учебные и тренировочные занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3	ИОПК-3.2. Осуществляет контроль	ОР-3.2.1 Владеть навыками осуществления контроля физкультурно-спортивных достижений обучающихся и	Отсутствие навыков осуществления	Фрагментарные и несистематизированные	Навыки владения осуществлением	Полные и систематизированные навыки

	<p>физкультурно-спортивных достижений обучающихся и оценивает эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.</p>	<p>оценивания эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.</p>	<p>контроля физкультурно-спортивных достижений обучающихся и оценивания эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.</p>	<p>ные навыки осуществления контроля физкультурно-спортивных достижений обучающихся и оценивания эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.</p>	<p>контроля физкультурно-спортивных достижений обучающихся и оценивания эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.</p>	<p>осуществления контроля физкультурно-спортивных достижений обучающихся и оценивания эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.</p>
ОПК-4	<p>ИОПК-4.2. Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок.</p>	<p>ОР-4.2.1 Уметь разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок.</p>	<p>Отсутствие умений разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок.</p>	<p>Фрагментарные и несистематизированные умения разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок.</p>	<p>Умения разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок.</p>	<p>Полные и систематизированные умения разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок.</p>
ОПК-2	<p>ИОПК-2.1. Проводит анализ теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора</p>	<p>ОР-2.1.1 Владеть навыками анализа теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.</p>	<p>Отсутствие навыков анализа теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора на различных</p>	<p>Фрагментарные и несистематизированные навыки анализа теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивно</p>	<p>Навыки владения анализа теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивно</p>	<p>Полные и систематизированные навыки анализа теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивно</p>

	на различных этапах спортивной подготовки.		этапах спортивной подготовки.	й ориентации и спортивно го отбора на различных этапах спортивной подготовки.	го отбора на различных этапах спортивной подготовки.	о отбора на различных этапах спортивной подготовки.
ОПК-2	ИОПК-2.2. Учитывает антропометрические, физические, психические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	ОР-2.2.2 Знать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	Отсутствие знаний	Фрагментарные и несистематизированные знания антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	Знания антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	Полные и систематизированные знания антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.

2. Этапы формирования компетенций и виды оценочных средств

№	Этапы формирования компетенций (разделы дисциплины)	Код и наименование результатов обучения	Вид оценочного средства (тесты, задания, кейсы, вопросы и др.)
1	<p>Тема 1. Методика начального обучения плаванию.</p> <p>Тема 2. Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов.</p> <p>Тема 3. Методика обучения технике плавания, стартов, поворотов.</p>	<p>ОР-3.1.1</p> <p>Уметь планировать и проводить учебные и тренировочные занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>	Задания, тесты, вопросы
2	<p>Тема 4. Техника плавания и методика обучения способом вольный стиль.</p> <p>Тема 5. Техника плавания и методика обучения способом на спине.</p> <p>Тема 6. Техника плавания и методика обучения способом баттерфляй.</p>	<p>ОР-3.2.1</p> <p>Владеть навыками осуществления контроля физкультурно-спортивных достижений обучающихся и оценивания эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.</p>	Задания, тесты, вопросы
3	<p>Тема 7. Техника плавания и методика обучения способом брасс.</p> <p>Тема 8. Методика обучения технике стартов.</p> <p>Тема 9. Методика обучения технике поворотов.</p>	<p>ОР-4.2.1</p> <p>Уметь разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок.</p>	Задания, тесты, вопросы
4	<p>Тема 10. Организация и проведение соревнований по плаванию.</p> <p>Тема 11. Прикладное плавание.</p> <p>Тема 12. Техника и методика обучения прикладным способам плавания.</p>	<p>ОР-2.1.1</p> <p>Владеть навыками анализа теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.</p>	Задания, тесты, вопросы
5	<p>Тема 13. Техника и методика обучения плавания способом на боку и брассом на спине.</p> <p>Тема 14. Техника ныряния в длину и глубину.</p> <p>Тема 15. Техника транспортировки пострадавшего и освобождение от захватов тонущего. Оказание первой помощи при утоплении.</p> <p>Тема 16. Техника плавания и методика обучения комплексному плаванию.</p>	<p>ОР-2.2.2</p> <p>Знать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.</p>	Задания, тесты, вопросы

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки образовательных результатов обучения

3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине (тесты, задания).

Пример тестовых заданий:

1. В каком году плавание впервые появилось в программе Олимпийских игр:
 - a) 1896
 - b) 1894
 - c) 1904
 - d) 1920
2. В каком году была образована FINA?
 - a) 1908
 - b) 1904
 - c) 1924
 - d) 1900
3. Кроль на груди является самым быстрым стилем плавания? Верно ли данное утверждение?
 - a) Да, верно
 - b) Нет, не верно
4. При комплексном плавании кроль на спине является вторым по очередности стилем. Однако, при проведении комбинированной эстафеты кроль на спине является первым по очередности стилем. То есть первый спортсмен выполняет старт на спине. Верно ли данное утверждение?
 - a) Да, верно
 - b) Нет, не верно
5. Перечислите все элементы, входящие в цикл движения при плавании кролем на спине.
 - a) гребок правой и левой рукой
 - b) шесть ударов ногами вверх — вниз
 - c) вдох и вы-дох
 - d) поворот головы вправо и влево
6. При плавании брассом отсутствует фаза проноса рук над водой? Верно ли данное утверждение?
 - a) Да, верно
 - b) Нет, не верно
7. Перечислите признаки переохлаждения:
 - a) Учащение дыхания и сердцебиения
 - b) Озноб, дрожь, судороги
 - c) Синюшность кожных покровов и слизистой, зевота, скованность движений
 - d) Покраснение кожных покровов, расширение сосудов
8. Какое положение является наиболее оптимальным для отдыха на воде?
 - a) На спине
 - b) На боку
 - c) Вертикальное положение
 - d) На животе
9. Что необходимо постараться сделать при судорогах конечностей в воде?
 - a) Растянуть и размять мышцы конечностей
 - b) Согнуть конечность и прижать к телу
 - c) Постараться согреть конечность
 - d) Ничего не делать, пройдёт само
10. Что необходимо сделать в первую очередь при попадании в воду в одежде?
 - a) Снять наиболее тяжёлые элементы одежды (обувь, верхнюю одежду)
 - b) Ничего не снимать для сохранения тепла
 - c) Поскорее доплыть до берега
 - d) Плыть любым удобным способом
11. Что необходимо сделать при попадании в водоросли в воде?
 - a) Постараться принять горизонтальное положение и освободиться от водорослей

- b) Нырнуть поглубже
 - c) Тащить водоросли за собой и плыть до берега
 - d) Ничего не предпринимать
12. Укажите причины, по которым опасно плавание при сильных волнах?
- a) Накрывающие волны могут сбить дыхание
 - b) Волны могут унести в открытое море
 - c) Может случиться "морская болезнь"
 - d) Плавание при больших волнах не опасно при наличии умения плавать
13. Укажите все меры предосторожности, которые необходимо соблюдать при нырянии:
- a) Во время ныряния необходимо находиться под водой с закрытыми глазами
 - b) Ныряние запрещено в местах стоянки судов
 - c) Нельзя нырять, если человек устал, разгорячен, болен или недавно перенес заболевание
 - d) Время пребывания под водой должно постоянно контролироваться

3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (содержащие комплект экзаменационных вопросов и заданий для экзамена и др.)

Экзаменационные вопросы по дисциплине «Теория и методика физической рекреации»

Наименование компетенции	Вопрос, направленный на оценку сформированности компетенции
ИОПК-3.1. Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плавание – как жизненно необходимый прикладной навык. Зарождение плавания. 2. Порядок проведения соревнований по плаванию (распределение участников, парад, заплывы, определение победителей). 3. Фазовая структура движений. Понятия: цикл, фазы движений, периоды движений. 4. Основные фазы движений рук и ног в плавании. 5. Методика начального обучения плаванию детей. Предпосылки, основные средства. 6. Судейская коллегия соревнований по плаванию. Состав и обязанности судей. 7. Техника плавания кролем. Положение тела, движения рук, ног, дыхание. История возникновения. 8. Подготовка к соревнованиям по плаванию. Основные документы соревнований (календарный план, положение, программа)
ИОПК-3.2. Осуществляет контроль физкультурно-спортивных достижений обучающихся и оценивает эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника плавания брассом. Положение тела, основные фазы движений ног и рук, дыхание. История развития, варианты техники. 2. Специальное оборудование в бассейнах. Специальные устройства и приспособления, необходимые для проведения занятий и соревнований. 3. Методика обучения плаванию школьников (особенности и основные задачи). 4. Повороты в спортивном плавании. Классификация и основные фазы. 5. Массовое плавание. Игры и развлечения на

	<p>воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Классификация видов плавания. Спортивное плавание (способы и дистанции). 7. Особенности обучения плаванию взрослых. 8. Прикладное плавание. Основные навыки (классификация и характеристика).
<p>ИОПК-4.2. Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плавание в общеобразовательной школе. 2. Роль плавучести для плавания. Условия горизонтального равновесия. 3. Определение основных понятий и терминов: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель силы тяги. 4. Гигиенические требования к занятиям по плаванию. Правила нахождения в плавательном бассейне. 5. Анатомо-физиологические характеристики пловца, их значение. 6. Оздоровительное, лечебное, прикладное и спортивное значения плавания. История развития спортивного плавания. 7. Организация плавания в детском саду. 8. Анализ техники старта с тумбочки. Анализ техники из воды.
<p>ИОПК-2.1. Проводит анализ теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Значение плавания для человека в его профессиональной, бытовой деятельности. Причины несчастных случаев на воде, как проблема и перспективы её решения. Массовое обучение плаванию. Проблемы массового обучения. Правила оказания помощи потерпевшему. Искусственное дыхание, его виды. Признаки утопления (смерти). 2. Анализ техники поворота вращения. Анализ техники поворота «маятником». 3. Техника способа плавания «кроль на спине». Описание положения тела. Движения ногами (фазы). Движения руками (фазы). Дыхание. Общее согласование движений. 4. Правила соревнований. Способы плавания и дистанции, на которых регистрируются рекорды. Характер соревнований. Положение о соревнованиях и возраст участников. 5. Темп, ритм, шаг пловца, скорость, время, как основные характеристики техники плавания. 6. Методы спортивной тренировки, 7. Техника плавания способом «баттерфляй». Эволюция способа. Описание положения тела. Движения рук и ног (фазы). Дыхание. Общее согласование движений. 8. Старт с тумбочки из воды. Стартовые команды. Фазы. Повороты. Классификация. 9. Плавание как средство физического воспитания. Основные упражнения для изучения техники плавания кролем на груди и на спине, дельфином, брассом

	и брассом на спине.
ИОПК-2.2. Учитывает антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исторический обзор возникновения плавания. Плавание, как прикладной навык. Плавание, как спорт. Плавание в олимпийском движении. 2. Доврачебная помощь пострадавшему. 3. Схемы обучения спортивным способам плавания. 4. Спортивная тренировка. Определение, как педагогического процесса. Основные педагогические принципы спортивной тренировки. 5. Техника ныряния на глубину и на дальность. 6. Задачи спортивной тренировки. Специфические закономерности спортивной тренировки. Принципы и методы физического воспитания. 7. Начальное обучение плаванию: упражнения на погружение, всплытие, лежание, упражнения на дыхание, скольжения, прыжки и спады в воду, опорные упражнения. 8. Особенности проведения урока по плаванию. 9. Техника способа плавания «кроль на груди». Описание положения тела. Движения рук и ног (фазы). Дыхание. Общее согласование движений.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов обучения

4.1. Методические материалы для оценки текущего контроля успеваемости по дисциплине.

1. Оценка теста

Работа позволяет оценить остаточные знания по пройденным темам дисциплины. Список тем контрольных работ:

Тест. Тема 1. Методика начального обучения плаванию.
Тест. Тема 2. Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов.
Тест. Тема 3. Методика обучения технике плавания, стартов, поворотов.
Тест. Тема 4. Техника плавания и методика обучения способом вольный стиль.
Тест. Тема 5. Техника плавания и методика обучения способом на спине.
Тест. Тема 6. Техника плавания и методика обучения способом баттерфляй.
Тест. Тема 7. Техника плавания и методика обучения способом брасс.
Тест. Тема 8. Методика обучения технике стартов.
Тест. Тема 9. Методика обучения технике поворотов.
Тест. Тема 10. Организация и проведение соревнований по плаванию.
Тест. Тема 11. Прикладное плавание.
Тест. Тема 12. Техника и методика обучения прикладным способам плавания.
Тест. Тема 13. Техника и методика обучения плавания способом на боку и брассом на спине.
Тест. Тема 14. Техника ныряния в длину и глубину.
Тест. Тема 15. Техника транспортировки пострадавшего и освобождение от захватов тонущего. Оказание первой помощи при утоплении.
Тест. Тема 16. Техника плавания и методика обучения комплексному плаванию.

Критерии оценивания работы:

За полный правильный ответ на вопрос теста – 1 балл

Ответа нет или ответ неверный – 0 балла

Каждый тест включает в себя по 10 вопросов.

Баллы	Оценка
9-10	5
7-8	4
5-6	3
0-4	2

3.2. Методические материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Формой промежуточной аттестации являются в 5-м семестре – устный зачет, в 6-м семестре – экзамен. Для получения зачёта в пятом семестре необходимо выполнение практических заданий в течение семестра.

Практические задания:

1. Проплывите дистанцию 50 м кролем на груди 25 м с оценкой техники.
2. Проплывите дистанцию 50 м кролем на спине 25 м с оценкой техники.
3. Проплывите дистанцию 50 м брассом 25 м с оценкой техники.
4. Проплывите дистанцию 50 м дельфином 25 м с оценкой техники.
5. Оценка техники выполнения старта с тумбочки и из воды и поворота маятником.
6. Оценка физической подготовленности по результатам 12-ти минутного теста (или 800 м).
7. Плавание избранным способом на дистанции 50 м в/с с учетом времени (табл.1.):

Таблица 1

	“5”	“4”	“3”
юноши	0.40,0	0.45,0	1.00
девушки	0.45,0	0.50,0	1.10

Экзамен в шестом семестре включает в себя практическую и теоретическую часть. Практическая часть выполняется на оценку «зачтено», «не зачтено».

Практическая часть:

1. Продемонстрируйте доврачебную помощь пострадавшему при утоплении.
2. Составьте содержание урока по плаванию для учащихся младших классов.
3. Составьте содержание урока по плаванию для учащихся средних классов.
4. Составьте содержание урока по плаванию для учащихся старших классов.
5. Разработать комплекс упражнения для освоения с водной средой на начальном этапе обучения плавания.
6. Составьте содержание занятия по плаванию для не плавающих студентов.
7. Транспортировка тонущего 50 м
8. Нырание в длину со старта (табл.2):

Таблица 2

	“5”	“4”	“3”
юноши	25 м	20 м	15 м
девушки	20 м	15 м	10 м

Устная часть экзамена проводится по билетам. Билет содержит три теоретических вопроса. Продолжительность экзамена 1,5 часа.

Примерный перечень теоретических вопросов:

9. Плавание – как жизненно необходимый прикладной навык. Зарождение плавания.
10. Порядок проведения соревнований по плаванию (распределение участников, парад, заплывы, определение победителей).
11. Фазовая структура движений. Понятия: цикл, фазы движений, периоды движений.
12. Основные фазы движений рук и ног в плавании.
13. Методика начального обучения плаванию детей. Предпосылки, основные средства.
14. Судейская коллегия соревнований по плаванию. Состав и обязанности судей.
15. Техника плавания кролем. Положение тела, движения рук, ног, дыхание. История возникновения.
16. Подготовка к соревнованиям по плаванию. Основные документы соревнований (календарный план, положение, программа)
17. Техника плавания брассом. Положение тела, основные фазы движений ног и рук, дыхание. История развития, варианты техники.
18. Специальное оборудование в бассейнах. Специальные устройства и приспособления, необходимые для проведения занятий и соревнований.
19. Методика обучения плаванию школьников (особенности и основные задачи).
20. Повороты в спортивном плавании. Классификация и основные фазы.
21. Массовое плавание. Игры и развлечения на воде.
22. Классификация видов плавания. Спортивное плавание (способы и дистанции).
23. Особенности обучения плаванию взрослых.
24. Прикладное плавание. Основные навыки (классификация и характеристика).
25. Плавание в общеобразовательной школе.
26. Роль плавучести для плавания. Условия горизонтального равновесия.
27. Определение основных понятий и терминов: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель силы тяги.
28. Гигиенические требования к занятиям по плаванию. Правила нахождения в плавательном бассейне.
29. Анатомо-физиологические характеристики пловца, их значение.
30. Оздоровительное, лечебное, прикладное и спортивное значения плавания. История развития спортивного плавания.
31. Организация плавания в детском саду.
32. Анализ техники старта с тумбочки. Анализ техники из воды.
33. Значение плавания для человека в его профессиональной, бытовой деятельности. Причины несчастных случаев на воде, как проблема и перспективы её решения. Массовое обучение плаванию. Проблемы массового обучения. Правила оказания помощи потерпевшему. Искусственное дыхание, его виды. Признаки утопления (смерти).
34. Анализ техники поворота вращения. Анализ техники поворота «маятником».
35. Техника способа плавания «кроль на спине». Описание положения тела. Движения ногами (фазы). Движения руками (фазы). Дыхание. Общее согласование движений.

36. Правила соревнований. Способы плавания и дистанции, на которых регистрируются рекорды. Характер соревнований. Положение о соревнованиях и возраст участников.

37. Темп, ритм, шаг пловца, скорость, время, как основные характеристики техники плавания.

38. Методы спортивной тренировки,

39. Техника плавания способом «баттерфляй». Эволюция способа. Описание положения тела. Движения рук и ног (фазы). Дыхание. Общее согласование движений.

40. Старт с тумбочки из воды. Стартовые команды. Фазы. Повороты. Классификация.

41. Плавание как средство физического воспитания. Основные упражнения для изучения техники плавания кролем на груди и на спине, дельфином, брассом и брассом на спине.

42. Исторический обзор возникновения плавания. Плавание, как прикладной навык. Плавание, как спорт. Плавание в олимпийском движении.

43. Доврачебная помощь пострадавшему.

44. Схемы обучения спортивным способам плавания.

45. Спортивная тренировка. Определение, как педагогического процесса. Основные педагогические принципы спортивной тренировки.

46. Техника ныряния на глубину и на дальность.

47. Задачи спортивной тренировки. Специфические закономерности спортивной тренировки. Принципы и методы физического воспитания.

48. Начальное обучение плаванию: упражнения на погружение, всплывание, лежание, упражнения на дыхание, скольжения, прыжки и спады в воду, опорные упражнения.

49. Особенности проведения урока по плаванию.

50. Техника способа плавания «кроль на груди». Описание положения тела. Движения рук и ног (фазы). Дыхание. Общее согласование движений.

Критерии оценивания на зачете:

Оценка «зачтено» ставится, если обучающийся в общих чертах выполнил практические задания, не допустил грубых ошибок в технике плавания и уложился в норматив.

Оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя.

№	Этапы формирования компетенций (разделы дисциплины)	Код и наименование результатов обучения	Вид оценочного средства (тесты, задания, кейсы, вопросы и др.)
1	Тема 1. Методика начального обучения плаванию.	ОР-3.1.1	Вопросы
	Тема 2. Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов.	ОР-3.1.1	Вопросы
	Тема 3. Методика обучения технике плавания, стартов, поворотов.	ОР-3.1.1	Вопросы
	Тема 4. Техника плавания и методика обучения способом вольный стиль.	ОР-3.2.1	Вопросы
	Тема 5. Техника плавания и методика обучения способом на спине.	ОР-3.2.1	Вопросы
	Тема 6. Техника плавания и методика обучения способом баттерфляй.	ОР-3.2.1	Вопросы
	Тест. Тема 7. Техника плавания и методика обучения способом брасс.	ОР-4.2.1	Вопросы

	Тема 8. Методика обучения технике стартов.	ОР-4.2.1	Вопросы
2	Тема 9. Методика обучения технике поворотов.	ОР-4.2.1	Вопросы
	Тема 10. Организация и проведение соревнований по плаванию.	ОР-2.1.1	Вопросы
	Тема 11. Прикладное плавание.	ОР-2.1.1	Вопросы
	Тема 12. Техника и методика обучения прикладным способам плавания.	ОР-2.1.1	Вопросы
	Тема 13. Техника и методика обучения плавания способом на боку и брассом на спине.	ОР-2.2.2	Вопросы
	Тема 14. Техника ныряния в длину и глубину.	ОР-2.2.2	Вопросы
	Тема 15. Техника транспортировки пострадавшего и освобождение от захватов тонущего. Оказание первой помощи при утоплении.	ОР-2.2.2	Вопросы
	Тема 16. Техника плавания и методика обучения комплексному плаванию.	ОР-2.2.2	Вопросы

Критерии оценивания на экзамене

Формой промежуточной аттестации является устный экзамен по итогам двух семестров.

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом в рамках содержащихся в билете вопросов, корректное использование терминологии. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающихся при ответе на выборы билета продемонстрировал владение твердое, достаточно владение учебным материалом в рамках вопросов билета. При этом при ответе студент допустил некоторые неточности, не имеющие принципиального характера, которые обучающийся смог исправить после соответствующих замечаний преподавателя, или незначительно была нарушена внутренняя логика ответа.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если при ответе на вопросы билета студент продемонстрировал общее понимание и владение учебным материалом, но допустил незначительное количество ошибок или, если были выявлены незначительные проблемы в знаниях основных вопросов программы. Вместе с тем студент оказался неспособен ответить на дополнительные вопросы экзаменатора, продемонстрировал недостаточное знакомство с основной и дополнительной литературой. Структура ответа не соответствовала требованию логичности изложения.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя. Также оценка «неудовлетворительно» ставится в случае нарушения обучающимся процедуры экзамена.