

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ПЛАВАНИЯ**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.05 05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

Профили: физическая культура; безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: очная

### 1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Код и содержание контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Влияние физических упражнений на организм человека	ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Подготовка и защита доклада. Экзамен
2	Основы методики тренировки	ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Подготовка и защита доклада. Экзамен
3	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Подготовка и защита доклада. Экзамен

### 2. Оценочные средства

**Подготовка доклада к практическому занятию (0-10 баллов).** Время доклада должно быть не более 5-ти минут. В вопросе отражается основная суть материала с исторической точки зрения. Доклад сопровождается презентацией на 5-7 слайдов. Слайды выполняют роль дополнительного информационного материала к докладу.

**Экзамен.** Критерии оценки: полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации образовательного процесса.

5 баллов - в ответе отражены основные концепции и теории по данному вопросу, проведен их критический анализ и сопоставление, описанные теоретические положения иллюстрируются практическими примерами. Обучающимся формулируется и обосновывается собственная точка зрения, материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

4 балла – при ответе обучающийся испытывает затруднения в аргументации представленных положений. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

3 балла – в ответе отражены лишь некоторые современные концепции и теории по данному вопросу, анализ и сопоставление этих теорий не проводится. У обучающегося отсутствует собственная точка зрения на заявленные проблемы. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

менее 3 баллов – представлены лишь отдельные компоненты содержания вопросов.

**Аттестация.** Для получения аттестации обучающийся за период обучения в семестре должен набрать 61 балл.

Вид аттестации	Допуск к аттестации	Экзамен (соответствие рейтинговых баллов и академических оценок)		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично

Экзамен	40 баллов	61-75 баллов	76-90 баллов	91-100 баллов
---------	-----------	--------------	--------------	---------------

Студенты, набравшие по текущему контролю менее 61 балла, а также студенты не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают экзамен в устной форме. Билет для сдачи зачета включает 1 вопрос.

### 3.Оценочные средства

#### Подготовка доклада к практическому занятию.

#### Занятие 2. Практическое занятие.

Первые спортивные соревнования пловцов.

#### Занятие 4. Практическое занятие.

Меры для профилактики простудных заболеваний

#### Занятие 6. Практическое занятие.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

#### Занятие 8. Практическое занятие.

Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных

#### Занятие 10. Практическое занятие.

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении

#### Занятие 11. Практическое занятие.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

#### Занятие 13. Практическое занятие.

Планирование и контроль в процессе занятий физической рекреацией.

#### Занятие 15. Практическое занятие.

Рекреационная технология.

Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации.

#### Занятие 17. Практическое занятие.

Понятие о многолетней тренировки, ее целях и задачах.

#### Занятие 19. Практическое занятие.

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца.

#### Занятие 22. Практическое занятие.

Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

#### Занятие 24. Практическое занятие.

Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплыв; определение результатов; регистрация рекордов

#### Занятие 26. Практическое занятие.

Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

#### Занятие 28. Практическое занятие.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований

#### Занятие 30. Практическое занятие.

Состав судейской коллегии и обязанности судей.

Подготовка мест соревнований и оборудования.

#### Занятие 32. Практическое занятие.

Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

### Примерные вопросы к экзамену

1. Требования безопасности, меры предупреждения травматизма при занятиях плаванием.
2. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.
3. Определение уровня физической подготовленности средствами специальных тестовых упражнений комплекса ГТО.
4. Физическая подготовленность, техническая подготовленность, выносливость, воспитание гибкости, силовых и скоростно-силовых способностей.
5. Структура учебного занятия по обучению плаванию.
6. Скорость, темп, ритм, шаг, внутрицикловая скорость плавания.
7. Модельные характеристики техники плавания.
8. Классификация и характеристика направлений и видов плавания, их значение.
9. Методика начального обучения спортивному плаванию.
10. Подача специальных команд и жестикуляция для управления обучающимися.
11. Учебные прыжки в воду ногами.
12. Игры и развлечения в воде.
13. Упражнения на ознакомление с водной средой (особенности дыхания и выдыхания в воду, обучение движениям ногами и руками способами брасс и кроль на груди).
14. Формирование навыков дыхания при плавании способом брасс.
15. Плавание в системе физического воспитания.
16. Основы техники плавания способами брасс и кроль на груди.
17. Старты и повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.
18. Методы обучения.
19. Этапность обучения двигательным действиям.
20. Основные средства обучения плаванию.