

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Структурное подразделение Институт физического воспитания и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
института физического
воспитания и спорта

И.А. Павлова

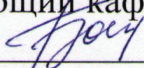
«19» 01 2026 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине
«Спортивно-педагогическое совершенствование. Плавание»

По направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
Профиль – Физкультурное образование
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма обучения – очная
Курс – ОФО 1–4 курс (1–8 семестр)

Разработчик

старший преподаватель Ковалев А.Н.
заведующий кафедрой ТМФВ, к.п.н.,
доцент  Богданова Е.В.

«15» 01 2026 г., протокол № 6

Луганск, 2026

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование. Плавание» направлен на овладение следующими компетенциями:

общепрофессиональными:

– способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

~ способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

~ способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

~ способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8).

1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Теоретические знания: Структура и содержание курса «СПС Плавание.» История развития плавания. Влияние плавания на организм занимающихся, спортивное значение плавания. Плавание в школьной программе и программе ДЮСШ».	ОПК-2 ОПК-3 ОПК-6 ОПК-8	Устный опрос, письменно
Техника спортивных способов плавания.	ОПК-3 ОПК-2 ОПК-6 ОПК-8	Устный опрос, письменно. Практические задания
Техника и методика обучения спортивного плавания	ОПК-3 ОПК-2	Устный опрос. Выполнение

	ОПК-6 ОПК-8	практических заданий.
Основы обучения и тренировки в плавании.	ОПК-3 ОПК-2 ОПК-6 ОПК-8	Устный опрос. Выполнение практических заданий.
Особенности работы по плаванию с детьми	ОПК-3 ОПК-2 ОПК-6 ОПК-8	Устный опрос. Выполнение практических заданий
Техника прикладного плавания	ОПК-3 ОПК-2 ОПК-6 ОПК-8	Устный опрос Выполнение практических заданий.
Основные статьи правил соревнований. Организация и проведение соревнований по плаванию	ОПК-3 ОПК-2 ОПК-6 ОПК-8	Устный опрос / участие в соревнованиях
Промежуточная аттестация	ОПК-3 ОПК-2 ОПК-6 ОПК-8	Зачет, (выполнение практических заданий), участие в соревнованиях.

1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОПК-3	знать: – значение плавания, как жизненно необходимого прикладного навыка, имеющего спортивное, оздоровительное и прикладное значение в социальной среде; – средства, методы многолетней спортивной подготовки, направленной на достижение высоких спортивных результатов; уметь: – применять средства и методы физического воспитания в учебно-тренировочном процессе спортсменов; – осуществлять спортивную подготовку занимающихся с учётом их индивидуальных особенностей; – применять средства и методы УТП для решения задач профессионально-прикладной подготовки к службе в армии и трудовой деятельности. владеть: – навыками применения средств и методов обучения на этапе начального разучивая и углубленного разучивания способов спортивного плавания.
ОПК-2	знать: – биомеханические основы техники плавания; – общие требования к рациональной технике плавания; – методику проведения занятий по плаванию; – основные принципы обучения плаванию;

	– положения дидактики, теории и методы и требования образовательных стандартов; – возрастные, и гендерные особенности занимающихся различных слоёв населения. уметь: – проводить занятия по обучению рекреационному и оздоровительному плаванию; – применять имитационные и специально-подготовительные упражнения для начального обучения плаванию и изучения техники спортивных способов; – применять для обучения плаванию педагогические методы: словесные, наглядные и практические методы выполнения упражнения. владеть: – навыками разработки методики с последовательным разучиванием элементов техники: конструктивно-расчлененным и конструктивно-целостным методом; – вариантами формирования индивидуальной техники плавания на этапе углубленного разучивания у занимающихся.
ОПК-8	знать: – правила соревнований по плаванию; – основные документы планирования по проведению соревнований; – организацию и проведение соревнований различного уровня по плаванию; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. уметь: – проводить соревнования различного уровня по плаванию с населением различного возраста; – разрабатывать положения о соревнованиях по плаванию; – осуществлять судейство на соревнованиях по плаванию различного уровня; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. владеть: – навыками организации и проведения соревнований различного уровня с различным контингентом населения; – инструкторско-судейскими навыками при проведении соревнований.
ОПК-6	знать: – специфические профессиональные термины и понятия: физическое воспитание, физическая подготовка, физические особенности лиц различного пола и возраста; здоровый образ жизни; оздоровительное плавание; – роль гигиенических, оздоровительных и закаливающих мероприятий с людьми всех возрастов по формированию ЗОЖ и профилактике заболеваний. уметь: – тестировать функциональные показатели и уровень проявления двигательных качеств занимающихся; – анализировать показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения систем организма при занятиях плаванием; – использовать средства плавания для формирования навыков ЗОЖ при проведении занятий с различными учебно-тренировочными группами. владеть: – способностью разрабатывать и проводить комплексные

	занятия направленные на всестороннее развитие морфологических, функциональных и физических качеств, исключая развитие обучающихся.
--	--

1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

1 курс

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
1 семестр	
тестирование технического мастерства	20
учебно-тренировочные занятия	20
Итого за семестр:	40
2 семестр	
учебно-тренировочные занятия	10
участие в соревнованиях	30
реферат	20
Итого за семестр:	60
Всего за год:	100

2 курс

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
3 семестр	
тестирование технического мастерства	20
учебно-тренировочные занятия	20
Итого за семестр:	40
4 семестр	
учебно-тренировочные занятия	10
участие в соревнованиях	30
реферат	20
Итого за семестр:	60
Всего за год:	100

3 курс

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
5 семестр	
тестирование технического мастерства	20
учебно-тренировочные занятия	20
Итого за семестр:	40
6 семестр	
учебно-тренировочные занятия	10
участие в соревнованиях	30
реферат	20
Итого за семестр:	60
Всего за год:	100

4 курс

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
7 семестр	
тестирование технического мастерства	20
учебно-тренировочные занятия	20
Итого за семестр:	40
8 семестр	
учебно-тренировочные занятия	10

участие в соревнованиях	30
реферат	20
Итого за семестр:	60
Всего за год:	100

Схема получения баллов за тестирование уровня овладения умениями и навыками студентами на практических занятиях

	Вид тестирования	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1.	тестирование технического мастерства	20	20	20	20
2.	учебно-тренировочные занятия	30	30	30	30
3.	участие в соревнованиях	30	30	30	30
	Всего:	80	80	80	80

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Государственная (четырёхбалльная) система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале (ECTS)	Система оценивания зачета (государственная)
Зачтено: Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом	

		сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	D – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	E – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0–20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы	

		не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	
--	--	---	--

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые)

Теоретическая часть.

Текущие и промежуточные аттестации по теоретической части УМКД представляют собой ряд контрольных заданий в виде вопросов, которые проверяются путем проверки конспекта урока, написания реферата и опроса при сдаче зачета. Ответы на вопросы должны отражать знание техники спортивных и прикладных способов плавания, истории, теории и методики обучения спортивному плаванию, особенности техники безопасности при проведении занятий на воде, особенности эксплуатации спортивных плавательных сооружений и т.д.

Практическая часть

- Выполнить запланированную программу практических занятий в полном объеме.
- Разработать конспект урока по плаванию, направленного на формирование техники спортивных способов плавания.
- Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовленности.
- Участие в соревнованиях.

Практические задания:

Подготовительные упражнения для освоения с водой. Обучение технике плавания кролем на груди. Обучение технике плавания кролем на спине. Обучение технике плавания брассом. Обучение технике плавания баттерфляем. Совершенствование техники спортивного плавания кролем на спине, кролем на груди, брассом и баттерфляем. Обучение технике стартов и поворотов в спортивном плавании. Подготовка к участию в соревнованиях.

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Тестовые задания :

1. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это ...?

- а) способы плавания; б) принципы плавания;
- в) виды плавания; г) методы плавания.

2. Чем характеризуется спортивное плавание?

- а) красивой техникой; б) временем преодоления дистанции определенным способом; в) игрой в воде; г) правильным дыханием.

3. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?

- а) 25м; б) 50м; в) 25м и 50м; г) 100м.

4. Какова длина ванны бассейна, используемого на Олимпийских играх?

- а) 25м; б) 50м; в) 25м и 50м;

г) по усмотрению организаторов Олимпийских игр.

5. В каких бассейнах (длина ванны) регистрируются рекорды?

- а) только в 25-метровых; б) только в 50-метровых;
- в) отдельно в 25-метровых и 50-метровых; г) независимо от длины ванны.

6. Какой способ плавания не является спортивным?

- а) плавание на боку; б) брасс; в) кроль на спине; г) баттерфляй.

7. Наиболее быстрый способ плавания?

- а) кроль на груди; б) брасс; в) кроль на спине; г) баттерфляй.

8. Что означает способ вольный стиль?

- а) преодоление дистанции кролем на груди;
- б) преодоление дистанции одним любым способом;
- в) преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции;
- г) преодоление дистанции любым способом, способ можно менять один раз.

9. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?

- а) кроль на спине; б) брасс; в) баттерфляй; г) кроль на груди.

10. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?

- а) кроль на груди; б) кроль на спине; в) брасс; г) баттерфляй.

10. Последовательность выполнения старта с тумбочки?

- а) полет; б) скольжение под водой; в) замах с подседом; г) вход в воду;
- д) отталкивание с махом руками; е) выход на поверхность.

11. Что является основным средством в обучении плаванию?

- а) упражнение; б) тренер; в) очки и маска; г) плавательная доска и поплавки.

12. Старт из воды выполняется при плавании на спине?

- а) верно; б) не верно.

13. Как выполняют поворот при плавании кролем на груди?

- а) кувырком вперед; б) кувырком назад.

14. На сколько групп можно разделить все повороты, независимо от способа плавания?

- а) пять; б) четыре; в) три; г) две.

15. На какие три этапа условно делиться процесс обучения плаванию?
- а) формирование представления о технике плавания и ознакомление со свойствами воды; б) всестороннее физическое развитие;
- в) разучивание элементов техники и способа плавания;
- г) закрепление и совершенствование техники плавания.
16. Какой возраст является оптимальным для быстрого и качественного освоения техники спортивных способов плавания?
- а) 5 – 7; б) 8 – 10; в) 11 – 16; г) 17 – 20.
17. В каком порядке изучается техника любого способа плавания?
- а) дыхание; б) движения руками; в) положение тела; г) движения ногами;
- д) согласование движений.
18. В каком порядке проводится последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания?
- а) движение рук с дыханием; б) движение ног с дыханием;
- в) движение ног, рук и дыхания; г) плавание с полной координацией движений.
19. Отметьте средства повышающее плавучесть человека?
- а) спасательные нагрудники; б) ласты; в) маска; г) пояс; д) жилет;
- е) дыхательная трубка; ж) нарукавники; з) акваланг.
20. Отметьте средства увеличивающие эффективность плавания?
- а) спасательные нагрудники; б) ласты; в) маска; г) пояс; д) жилет;
- е) дыхательная трубка; ж) нарукавники; з) акваланг.

Примерный перечень тем рефератов

1. Место плавания в системе физического воспитания.
2. Классификация плавания как предмета.
3. Классификация спортивного плавания.
4. Основные средства обучения плаванию.
5. Развитие плавания в СССР.
6. Плавание в дореволюционной России.
7. Современное состояние плавания в Украине.
8. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
9. Водные виды спорта.
10. Классификация синхронному плаванию и подводного спорта.
11. Классификация прыжков в воду.
12. Общая характеристика игры в водное поло.
13. Прикладное плавание.
14. учебно-воспитательной работы по плаванию с детьми.
15. Организация и планирование работы по плаванию в детских садах.
16. Организация и планирование работы по плаванию в летнем оздоровительном лагере.

17. Организация и планирование работы по плаванию в общеобразовательной школе.

18. Организация и планирование работы по плаванию в училищах и средних специальных учебных заведениях.

19. Организация и планирование работы по плаванию в ДЮСШ.

20. Учет и контроль учебно-воспитательной работы по плаванию.

21. Организация и планирование занятий по плаванию в вузе.

22. Системы обучения плаванию.

23. Урок - основная форма организации занятий по обучению плаванию.

24. Основные физические свойства воды.

25. Понятие о технике спортивного плавания и ее вариативности.

Факторы, влияющие на технику плавания.

26. Основные группы упражнений для освоения с водой.

27. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.

28. Анализ техники плавания способом кроль на груди. Современные варианты техники плавания кролем.

29. Анализ техники плавания способом брасс. Современные варианты техники плавания брассом.

30. Анализ техники плавания способом кроль на спине.

31. Анализ техники плавания способом баттерфляй.

32. техники плавания способом на боку.

33. Анализ техники поворотов. Классификация поворотов.

34. техники стартов.

35. Видение в прикладном плавании. Техника ныряния. Мероприятия по обеспечению безопасности ныряния.

36. Методы обучения плаванию.

37. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.

38. Методика обучения плаванию способом дельфин.

39. Методика обучения технике плавания способом брасс.

40. Методика обучения плаванию способом на боку.

41. Методика обучения технике стартов.

42. Методика обучения технике поворотов.

43. Применение игрового метода при обучении плаванию.

44. Классификация соревнований. Роль и значение спортивных соревнований по плаванию и водных праздников.

45. Оказание первой помощи пострадавшему после извлечения его из воды.

46. Обязательные мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию.

47. Спасательный инвентарь, оборудование, снаряжение и техника их применения.

48. Спасение утопающих (подплывание, освобождения от захватов, транспортировка).

49. Физическая подготовка пловца.

50. Внетренировочные и внесоревновательные факторы подготовки в системе подготовки пловцов.
51. Дидактические принципы обучения и тренировки пловцов.
52. Понятие - спортивная тренировка. Структура и содержание спортивной тренировки.
53. Педагогические принципы, методы и средства обучения плаванию.
54. Оздоровительный эффект от занятий плаванием.
15. Влияние плавания на развитие дыхательной системы.
56. Влияние плавания на развитие сердечно-сосудистой системы.
57. Обучение плаванию детей.
58. Обучение плаванию взрослых.
59. Дельфинотерапия.
60. Обучение плаванию в грудном, дошкольном возрасте.
61. Урок по плаванию.
62. Показания и противопоказания к занятиям лечебным плаванием.
63. Лечебное плавание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
64. Лечебное плавание дыхательной системы.
65. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сколиозе.