

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**Институт физического воспитания и спорта
Кафедра спортивных дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ




Врио директора Института
физического воспитания и спорта
Чорноштан А.Г.
«28» апреля 2023 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине
Методика преподавания плавания для лиц с ОВЗ**

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль – Физическая реабилитация
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма обучения – очная, заочная
Курс – ОФО 1 курс (2 семестр), ЗФО 1 курс (3 триместр)

Разработчик
к.п.н., доцент Шкурин А.И.,
доцент Загной Т.В.
И.о. заведующий кафедрой
спортивных дисциплин, к.п.н., доцент
Шкурин А.И. 
«28» апреля 2023 г., протокол № 9

Луганск, 2023

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующими компетенциями:

Общепрофессиональных:

ОПК-1 – способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

ОПК-13 – способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся;

ОПК-14 – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Плавание. Общая характеристика предмета. Водные виды спорта. История плавания.	ОПК–13	Устный опрос, письменно
Техника и методика спортивного плавания. Методика обучения плаванию для лиц с ОВЗ	ОПК-1 ОПК–13 ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита
Основы обучения и тренировки	ОПК-1 ОПК–13 ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита
Особенности работы по плаванию с детьми	ОПК-1 ОПК–13 ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий
Техника прикладного плавания	ОПК-1 ОПК–13 ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита
Промежуточная аттестация	ОПК-1	Зачет (выполнение

	ОПК–13 ОПК-14	практических заданий, устный опрос)
--	------------------	--

1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОПК-1: способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – биомеханические основы техники плавания; – общие требования к рациональной технике плавания; – методику проведения занятий по плаванию; – основные принципы обучения плаванию. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять имитационные и специально-подготовительные упражнения для начального обучения плаванию и изучения техники спортивных способов; – применять для обучения плаванию педагогические методы: словесные, упражнения. <p>Иметь опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками разучиванием расчлененным и конструктивно-целостным методом; – вариантами формирования индивидуальной техники плавания на этапах обучения для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
ОПК-13: способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – специфические профессиональные термины и понятия: физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физическое совершенство, спорт. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать направленность физического воспитания: на общую и специальную подготовку средствами плавания; – анализировать показатели (критерии) здоровья, отражающие анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся при занятиях плаванием. <p>Иметь опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способностью разрабатывать комплексные занятия,

особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.	направленные на всестороннее развитие: морфологических, функциональных и физических качеств, одностороннее развитие обучающихся.
ОПК-14: способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – инструкцию по технике безопасности при проведении занятий в закрытых бассейнах и открытой воде; – требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм при проведении спортивно-массовых мероприятий; – приемы оказания первой доврачебной помощи. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить инструктаж по технике безопасности и поведения в бассейне; – проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь занимающихся плаванием. <p>Иметь опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способностью соблюдать и обеспечивать в процессе проведения занятий требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм при занятиях в бассейнах и на открытой воде.

1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
2 семестр / 3 триместр	
практические нормативы	60
реферат	20
контрольная работа	20
Итого за семестр и за год:	100

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

	Вид тестирования	баллов
1.	Скольжение на груди	10
2.	Скольжение на спине	10
3.	Техника плавания вольным стилем	10

4.	Техника плавания кролем на спине	10
5.	Техника плавания брассом	10
6.	Техника плавания баттерфляем	10
	Всего:	60

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
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	Д – 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	Е – 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 представляют собой ряд контрольных заданий в виде вопросов, которые проверяются путем написания контрольной работы, 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.
- Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовленности.
- Оценить уровень сформированности навыков и умений в различных способах плавания у студентов.
- Оценить уровень и качество организации занимающихся на занятиях.

Практические задания:

Подготовительные упражнения для освоения с водой. Игры на погружение с головой под воду и открывание глаз. Игры с выдохами в воду, игры со скольжением. Облегченные способы плавания. Обучение технике плавания кролем на груди. Обучение технике плавания кролем на спине. Обучение технике плавания брассом. Совершенствование техники спортивного плавания кролем на спине, кролем на груди, брассом и баттерфляем. Обучение технике стартов и поворотов в спортивном плавании. Игры, способствующие изучению спортивных способов плавания.

Тестовые задания (примеры):

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. Что подразумевает прикладное плавание?
 - а) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности;
 - б) совершенствование в спорте;
 - в) прикладывание усилий;
 - г) занятия спортом.
4. Почему при плавании вольным стилем спортсмены используют в большинстве своем кроль на груди?
 - а) потому что это самый удобный способ плавания;
 - б) потому что это самый быстрый способ плавания;
 - в) потому что по правилам соревнований надо плыть именно им;
 - г) потому что по правилам нельзя переворачиваться на спину.
5. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?
 - а) кроль на спине;
 - б) брасс;
 - в) баттерфляй;
 - г) кроль на груди.
6. В каком бассейне стандартных размеров пловец преодолевает одну и ту же дистанцию быстрее?
 - а) в бассейне 50м;

- б) в бассейне 25м;
- в) нет существенной разницы;
- г) в бассейне 30м.

7. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?

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

8. Особенности плавания, как физического упражнения:

а) водная среда, горизонтальное положение тела, преодоление сопротивления партнера;

б) водная среда, горизонтальное положение тела, относительная невесомость;

в) водная среда, специальные приспособления и поддерживающие средства.

9. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?

- а) температурой воздуха;
- б) температурой воды;
- в) температурой воды и воздуха;
- г) собственными ощущениями тепла и холода.

10. Какую задачу решает человек, желающий научиться плавать или научить плавать своего ребенка?

- а) оздоровительную;
- б) прикладную;
- в) воспитательную;
- г) спортивную.

11. Что является основным средством в обучении плаванию?

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

12. В чем суть закона Архимеда?

а) на тело, погруженное в жидкость, действует сила тяжести;

б) плавучесть тела определяется его плотностью;

в) на тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, равная весу того количества жидкости, которое вытеснено погруженной частью тела;

г) на тело в воде не действуют никакие силы, так как оно находится в невесомости.

13. В каком месте производится вход в воду для спасения утопающего?

- а) в любом;
- б) где безопасно войти в воду;
- в) где наиболее быстро добраться до пострадавшего;

г) в том месте, где наиболее быстро, удобно и безопасно добраться до пострадавшего.

14. С какой стороны желательно подплывать к тонущему?

- а) со стороны спины;
- б) не имеет значения;
- в) с правого бока;
- г) лицом к лицу.

15. Как производится освобождение от возможных захватов потерпевшего?

- а) с помощью погружения;
- б) с помощью болевых приемов;
- в) с помощью погружения или болевых приемов;
- г) надо терпеть и не освобождаться.

16. Каким способом плывет спасатель, транспортируя потерпевшего к берегу?

- а) способом баттерфляй, кролем на груди или брассом;
- б) на боку, брассом или брассом на спине;
- в) кролем на груди, брассом;
- г) кролем на спине, кролем на груди, брассом.

17. Какова последовательность приемов оказания первой медицинской помощи?

а) тщательный осмотр пострадавшего, доврачебные мероприятия по оживлению пострадавшего, подготовка к искусственному дыханию, проведение искусственного дыхания;

б) осмотр пострадавшего, проведение искусственного дыхания;

в) осмотр пострадавшего, подготовка и проведение искусственного дыхания.

18. С какого возраста лучше обучать ребенка спортивному плаванию:

- а) 3 – 6 года;
- б) 7 – 9 лет;
- в) 10 – 12 лет.

19. Составные части урока по плаванию:

- а) комплексы упражнений на суше и в воде;
- б) подготовительная, основная и заключительная части;
- в) общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения.

20. Отметьте средства повышающее плавучесть человека?

- 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 (подплывания, освобождения от захватов, транспортировка).
49. Физическая подготовка пловца.
50. Позатренировочные и внесоревновательные факторы 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.

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Перечень вопросов к зачету

1. Шуваловская школа плавания и её значение в развитии плавания в России.
2. Классификация плавания. Характеристика каждого вида плавания.
3. Игры в воде и их педагогическое направление.
4. Виды спорта, в которые входит плавание. Характеристика, дистанции.
5. Техника плавания и история развития кроля на груди, кроля на спине, брасса.
6. Техника стартовых прыжков в воду.
7. Техника поворотов при различных способах плавания.
8. Оздоровительное значение плавания.
9. Прикладное значение плавания.
10. Лечебное значение плавания.
11. Спортивное значение плавания.
12. Средства обучения в плавании.
13. Проблемы дыхания в плавании.
14. Сильнейшие пловцы мира.
15. Спасательные средства.