

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ

ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

индекс наименование профессионального модуля

МДК.03.06. Теоретические основы преподавания плавания

индекс наименование учебной дисциплины (модуля)

по специальности 49.02.01 Физическая культура

код

наименование

наименование цикла: Профессиональный учебный цикл  
(согласно учебному плану)

Москва, 2026 г.

Фонд оценочных средств по профессиональному модулю ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам МДК 03.06 Теоретические основы преподавания плавания, разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура

Организация  
разработчик: Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчик: Сысцов Александр Владимирович – преподаватель, тренер по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС; Борнякова Юлия Михайловна – преподаватель биологии, анатомии, физиологии, гигиены, медико-биологических и социальных основ здоровья; Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2026г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/26

Председатель ПЦК  /Борнякова Ю.М./  
«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу профессионального модуля ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам, МДК 03.06 Теоретические основы преподавания плавания.

ФОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена.

ФОС разработан на основании рабочей программы профессионального модуля ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам МДК 03.06 Теоретические основы преподавания плавания.

№	Контролируемые разделы, темы, модули	Формируемые компетенции (код компетенции)	Оценочные средства		
			Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				Вид	Количество
1	Изучение видов и стилей плавания	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.4	30	Практико-ориентированные задания	6
				Доклад	3
		Всего	30		9

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки ЗУН и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**1 / 3 семестр**

### 1. Практико-ориентированные задания

**Практико-ориентированные задания промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4**

1. Описание техники плавания кролем на груди/описание техники плавания кролем на спине

#### **Критерии оценки:**

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 18 баллов. (за 2 задания)

Критерии оценки	
30	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы. Допускает незначительные ошибки
22	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы, допуская незначительные

	ошибки. Допускает 2-3 ошибки
18	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы только с помощью преподавателя. Допускает 4-5 ошибок

## 2. Описание техники старта из воды с тумбочки/описание техники поворотов

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 18 баллов. (за 2 задания)

Критерии оценки	
30	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы. Допускает незначительные ошибки
22	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы, допуская незначительные ошибки. Допускает 2-3 ошибки
10	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы только с помощью преподавателя. Допускает 4-5 ошибок

## 2. Доклад

**Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.2, ПК 3.4**

За семестр обучающийся должен подготовить один доклад, сопровождаемый презентацией.

### Темы докладов.

1. Прикладное значение плавания.
2. Оздоровительное значение занятий плаванием.
3. Влияние занятий плаванием на физическое развитие ребенка.
4. Плавание как средства реабилитации и адаптации.
5. Плавание как средство коррекции осанки.
6. Особенности занятий плаванием при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (нервной системы, органов дыхания, травмах опорно-двигательного аппарата, детском церебральном параличе).
7. Плавание как одно из средств закаливания.
8. Массовое плавание как средство оздоровления нации.
9. Плавание в программе общеобразовательной школы.
10. Специфика обучения плаванию в детских дошкольных учреждениях.

### Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за доклад 30 баллов, минимальная – 23 баллов.

<b>Алгоритм оценивания</b>	<b>Оценка в баллах</b>
Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления	2-1
Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует)	3-1
<b>Презентация выполнена в соответствии с требованиями:</b>	
шрифт не менее 20	2-1
на слайде только основная информация	2-1
слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия	2-1
наличие схем, рисунков, фото	2-1
<b>Исполнение доклада:</b>	
Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией	10-1
Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/ неуверенно на все вопросы/не отвечает)	4-1
Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2) /минимально (1))	3-1
<b>Итого</b>	<b>30</b>

### **3. Тест промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1**

1.Какой способ плавания является самым быстрым?

А) брасс Б) баттерфляй В) кроль на груди

2.Как выполняют поворот при плавании “кроль на груди”?

А) кувырок вперёд Б) кувырок назад В) сальто вперёд

3.Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?

А) посередине Б) по левой стороне В) по правой стороне

4.Как развиваются пловцы во время занятий?

А) физически Б) не развиваются В) отрицательно

5.Какой способ плавания самый бесшумный?

А) брасс Б) кроль на груди В) баттерфляй

6.Назовите порядок стилей в комплексном плавании?

А) кроль, спина, баттерфляй, брасс Б) баттерфляй, спина, брасс, кроль В) брасс, спина, кроль, баттерфляй

7.Чем разграничивают дорожки в бассейне?

А) волногасителем Б) канаты В) поплавки

8.Сколько человек участвуют в эстафетном плавании?

А) 6 Б) 5 В) 4

9.Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку?

А) нет, будет дисквалифицирован Б) может, если не мешает другому пловцу В) будет перезаплыв

10.Пловцы на каких Олимпийских играх разыгрывают медали?

А) на летних Олимпийских играх Б) на зимних Олимпийских играх В) нет в программе Олимпиады

11.Назовите спортивные способы плавания?

А) кроль, брасс, по-собачьи Б) дельфин, кроль на спине, по-морскому В) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине

12.Когда можно заниматься плаванием после приёма пищи?

А) сразу после приёма Б) через 1,5-2часа В) через 3-4часа

13.Как лучше подплывать к тонущему?

А) спереди Б) сзади В) сбоку.

1. В) 2. А) 3.В) 4.А) 5.А) 6.Б) 7.А) 8.В) 9.А) 10.А) 11.В) 12.Б) 13.Б)

### **Критерии оценки:**

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 13 баллов, минимальная – 6 баллов.

<b>Критерии оценки</b>	
13- 10	86-100% правильных ответов теста
9 - 7	71-85% правильных ответов теста
6	не менее 55% правильных ответов теста

## **2 / 4 семестр**

### **1. Практико-ориентированные задания**

**Практико-ориентированные задания промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4**

1. Описание техники плавания брассом/описание техники плавания баттерфляем

### **Критерии оценки:**

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 18 баллов. (за 2 задания)

<b>Критерии оценки</b>	
30	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы. Допускает незначительные ошибку
24	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы, допуская незначительные ошибки. Допускает 2-3 ошибки
18	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы только с помощью преподавателя. Допускает 4-5 ошибок

2. Описание техники специальных упражнений для изучения кроля на груди/  
описание техники специальных упражнений для изучения кроля на спине

### **Критерии оценки:**

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 18 баллов. (за 2 задания)

<b>Критерии оценки</b>	
30	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы. Допускает незначительные ошибку
24	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы, допуская незначительные ошибки. Допускает 2-3 ошибки
18	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы только с помощью преподавателя. Допускает 4-5 ошибок

## **2. Доклад**

**Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.2, ПК 3.4**

За семестр обучающийся должен подготовить один доклад, сопровождаемый презентацией.

Темы докладов.

1. Особенности занятий плаванием с детьми до года.
2. Организация и содержание работы по обучению плаванию в детских оздоровительных лагерях.
3. Подвижные игры как средство обучения плаванию.
4. Подготовительные упражнения как основа начального обучения плаванию.
5. «Базовые» упражнения в обучении плаванию и методика их преподавания.
6. Особенности методов организации школьников на уроках плавания.
7. Классификация недостатков (ошибок) при выполнении плавательных упражнений.
8. Причины возникновения недостатков в технике плавания.
9. Последовательность исправления недостатков в технике плавания.

10. Методические приемы, их классификация и применение при обучении плаванию.

**Критерии оценки:**

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за доклад 30 баллов, минимальная – 23 баллов.

Алгоритм оценивания	Оценка в баллах
Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления	2-1
Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует)	3-1
<b>Презентация выполнена в соответствии с требованиями:</b>	
шрифт не менее 20	2-1
на слайде только основная информация	2-1
слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия	2-1
наличие схем, рисунков, фото	2-1
<b>Исполнение доклада:</b>	
Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией	10-1
Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/ неуверенно на все вопросы/не отвечает)	4-1
Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2) /минимально (1))	3-1
<b>Итого</b>	<b>30</b>

**3. Тест промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1**

**Тест**

1. Какого из стилей плавания не существует?

**1.Зайчик**

2.Кроль

3.Брасс

4.Баттерфляй

2. При плавании кролем на груди дыхание выполняется?

1.Вдох носом, выдох ртом

2.Вдох ртом, выдох ртом

**3.Вдох ртом, выдох носом**

4.Вдох носом, выдох носом

3. При плавании кролем на спине смотреть надо?

1. Влево

2. Вправо

3. Вниз

**4. Вверх**

4. Какой из способов плавания не является спортивным?

1. баттерфляй
2. брасс
- 3. на боку**
4. на спине

5. Плавание как физическое действие – это ....

- 1. способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении**
2. плавучесть
3. вид спорта
4. способность держаться на воде

6. Какой способ плавания является самым быстрым?

1. вольный стиль
- 2. кроль на груди**
3. кроль на спине
4. баттерфляй

7. Способ дельфин – это разновидность способа....

- 1. баттерфляй**
2. брасс
3. кроля
4. вольного стиля

5. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?

1. кроль на груди
2. кроль на спине
3. брасс
- 4. баттерфляй**

6. В каком возрасте и при каких условиях можно заниматься плаванием?

1. в любом, без всяких ограничений
- 2. в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям**
3. в дошкольном и младшем школьном возрасте
4. в школьном возрасте

7. При каком способе плавания старт выполняется из воды?

1. при кроле на груди
- 2. при кроле на спине**
3. при брассе
4. при баттерфляе

8. С помощью кого наиболее эффективно можно научиться плавать?

1. с помощью тренера (инструктора) по плаванию
2. с помощью друзей
3. с помощью родителей
4. самостоятельно

9. Девиз Олимпийских игр

1. Быстрее, выше, длиннее
2. Быстрее выше, ловчее
3. Сильне, ловче, метче
4. Быстрее, выше, сильнее

10. Олимпийские игры проходят?

1. каждые 4 года
2. каждые 2 когда
3. каждый год
4. раз в 10 лет

### Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 10 баллов, минимальная – 6 баллов.

Критерии оценки	
10-9	86-100% правильных ответов теста
8-7	71-85% правильных ответов теста
6	не менее 55% правильных ответов теста

### 3 / 5 семестр

#### 1. Практико-ориентированные задания

**Практико-ориентированные задания промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4**

1. Описание техники дыхательных упражнений на воде/описание техники плавательных упражнений на суше

### Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 18 баллов. (за 2 задания)

Критерии оценки	
30	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы. Допускает незначительные ошибку
24	Студент знает технику выполнения, самостоятельно

	может обозначить ее фазы, допуская незначительные ошибки. Допускает 2-3 ошибки
18	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы только с помощью преподавателя. Допускает 4-5 ошибок

2. Описание техники специальных упражнений для изучения браса/ описание техники специальных упражнений для изучения баттерфляя

### **Критерии оценки:**

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 18 баллов.

<b>Критерии оценки</b>	
30	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы. Допускает незначительные ошибки
24	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы, допуская незначительные ошибки. Допускает 2-3 ошибки
18	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы только с помощью преподавателя. Допускает 4-5 ошибок

## **2. Доклад**

**Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.2, ПК 3.4**

За семестр обучающийся должен подготовить один доклад, сопровождаемый презентацией.

Темы докладов.

1. Спортивное, прикладное и оздоровительное значение спортивного способа плавания кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй).
2. Становление и развитие техники спортивного способа плавания кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй).
3. Становление и развитие техники прикладного способа плавания на боку.
4. Анализ техники спортивного способа плавания кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй).
5. Эволюция техники стартов и поворотов в спортивном плавании.
6. Особенности техники прикладного плавания под водой – ныряний.
7. Основы обеспечения безопасности на воде.
8. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде.
9. Педагогический контроль в учебно-тренировочном процессе по плаванию.
10. Врачебный контроль над переносимостью тренировочных нагрузок юными пловцами.

### Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за доклад 30 баллов, минимальная – 23 баллов.

Алгоритм оценивания	Оценка в баллах
Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления	2-1
Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует)	3-1
<b>Презентация выполнена в соответствии с требованиями:</b>	
шрифт не менее 20	2-1
на слайде только основная информация	2-1
слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия	2-1
наличие схем, рисунков, фото	2-1
<b>Исполнение доклада:</b>	
Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией	10-1
Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/ неуверенно на все вопросы/не отвечает)	4-1
Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2) /минимально (1))	3-1
<b>Итого</b>	<b>30</b>

### 3. Тест промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1

1. Какой стиль плавания считается наиболее быстрым?

- А. Брасс
- В. Баттерфляй
- С. Кроль
- Д. На спине

Правильный ответ: С. Кроль

2. Какая часть тела не используется при плавании стилем брасс?

- А. Ноги
- В. Руки
- С. Торс
- Д. Ни один из вариантов не верен

Правильный ответ: D. Ни один из вариантов не верен

3. Как называется техника дыхания, которая используется при кроле?

- А. Стороннее дыхание
- В. Подводное дыхание
- С. Чередующееся дыхание
- Д. Верхнее дыхание

Правильный ответ: А. Стороннее дыхание

4. Что означает термин "флип-тёрн" в плавании?

- А. Разновидность старта
- В. Вид плавания
- С. Поворот на спине
- Д. Кувырок с последующим отталкиванием от стенки бассейна

Правильный ответ: Д. Кувырок с последующим отталкиванием от стенки бассейна

5. Какой стиль плавания является самым медленным?

- А. Кроль
- В. Баттерфляй
- С. Брасс
- Д. На спине

Правильный ответ: С. Брасс

6. Какой мускульной группе не уделяется особое внимание при плавании стилем баттерфляй?

- А. Дельтовидные мышцы
- В. Бицепсы
- С. Икроножные мышцы
- Д. Пресс

Правильный ответ: С. Икроножные мышцы

7. Какой вид плавания зачастую рекомендуется как терапевтический для укрепления мышц спины?

- А. Плавание на спине
- В. Баттерфляй
- С. Брасс
- Д. Кроль

Правильный ответ: А. Плавание на спине

8. В каком стиле плавания важно правильное скольжение и синхронизация движений рук и ног?

- А. Кроль
- В. Баттерфляй
- С. Брасс
- Д. На спине

Правильный ответ: С. Брасс

9. Что из перечисленного является нарушением правил в спортивном плавании?

- А. Касание стенки бассейна двумя руками при выполнении поворота в стиле брасс
- В. Полное погружение головы в воду при плавании кролем
- С. Одинаковое движение ног при плавании баттерфляем
- Д. Неполное протяжение рук вперед при плавании на спине

Правильный ответ: Д. Неполное протяжение рук вперед при плавании на спине

10. Какая дистанция считается классической в олимпийских соревнованиях по плаванию?

- A. 50 метров
- B. 100 метров
- C. 400 метров
- D. 1500 метров

Правильный ответ: B. 100 метров

### **Критерии оценки:**

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 10 баллов, минимальная – 6 баллов.

<b>Критерии оценки</b>	
10-9	86-100% правильных ответов теста
8-7	71-85% правильных ответов теста
6	не менее 55% правильных ответов теста

### **4 / 6 семестр**

**3. Тест промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1**

#### **Тест Соревнования по плаванию.**

**1. В бассейнах какой длины проводятся официальные соревнования по плаванию ?**

- A. 25 метров;**
- Б. 100 метров;
- В. 50 метров;**

**2. Спортивный инвентарь пловца это:**

- А. Мяч, бутсы;
- Б. Очки, ласты, сланцы;**
- В. Кроссовки, шорты;

**3. Чтобы техника плавания была правильной нужно:**

- А. Заниматься общей физической подготовкой;**
- Б. Приходить вовремя на тренировки;
- В. Иметь сменную обувь;

**4. Комплексное плавание-это**

- А. Дистанция с четырьмя стилями в следующем порядке: баттерфляй, спина, брасс, вольный стиль;**
- Б. Дистанция с четырьмя стилями в любом порядке;

В. Дистанция с четырьмя стилями в следующем порядке: спина, брасс, баттерфляй, вольный стиль;

**5. Начинать дистанцию на соревнованиях нужно**

- А. По первому свистку;
- Б. По команде «на старт»;
- В. По второму свистку или сигналу;**

**6. Во время прохождения соревновательной дистанции запрещается:**

- А. Подтягиваться за разделительную дорожку;**
- Б. Смотреть по сторонам;
- В. Проныривать 15 метров после старта и поворота;

**7. Какая часть соревновательной дистанции самая быстрая:**

- А. Старт;**
- Б. Середина дистанции;
- В. Финиш;

**8. Принимать душ на тренировочных занятиях нужно:**

- А. Перед и после каждого выполненного задания;
- Б. Перед и после тренировочного занятия;**
- В. Перед и после смены инвентаря необходимого для выполнения тренировочного задания;

**9. Соревнования**

- А. Развитие физических качеств;
- Б. Выявление сильнейших спортсменов;**
- В. Развлекательное мероприятие;
- Г. Поддержание высокой работоспособности;

**10. Основные физические качества человека:**

- А. Быстрота, сила, смелость, гибкость;
- Б. Быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;**
- В. Быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- Г. Быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность;

**11. Заходить в воду на тренировочных занятиях можно:**

- А. Сразу при выходе на бортик бассейна из душевой;
- Б. С разрешения тренера и в его присутствии;**
- В. При наступлении времени начала тренировочного занятия согласно расписания;
- Г. С разрешения родителей;

**Критерии оценки:**

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 11 баллов, минимальная – 6 баллов

<b>Критерии оценки</b>	
11-9	86-100% правильных ответов теста
8-7	71-85% правильных ответов теста
6	не менее 55% правильных ответов теста

## Доклад 2

### Темы для творческих заданий

1. Организация и планирование занятий по плаванию (Проведение занятий по обучению детей плаванию в СОШ, ДОЛ).
2. Проведение занятий по плаванию в системе физического воспитания.
  - Занятия плаванием в общеобразовательной школе.
  - Занятия плаванием в средних специальных учебных заведениях.
  - Занятия плаванием в летних оздоровительных лагерях.
  - Плавание в высших учебных заведениях.
  - Плавание в физкультурном ВУЗе.
  - Плавание в Вооруженных силах.
  - Рекреационные занятия плаванием.
3. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания.
4. Оздоровительное плавание.
5. Аквафитнес.
6. Занятия в группах семейного плавания.
7. Кондиционное плавание.
8. Лечебно-оздоровительное плавание.

### Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за доклад 30 баллов, минимальная – 23 баллов.

Алгоритм оценивания	Оценка в баллах
Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления	2-1
Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует)	3-1
<b>Презентация выполнена в соответствии с требованиями:</b>	
шрифт не менее 20	2-1
на слайде только основная информация	2-1
слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия	2-1
наличие схем, рисунков, фото	2-1
<b>Исполнение доклада:</b>	
Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией	10-1
Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/ неуверенно на все	4-1

вопросы/не отвечает)	
Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2)/минимально (1))	3-1
<b>Итого</b>	<b>30</b>

### 3. Оценочные средства промежуточной аттестации

#### Зачетные упражнения

1. Проплыть на оценку каждым спортивным способом 50 м.
2. Проплыть на оценку способом на боку 50 м.
3. Пронырнуть в длину
  - юноши – 25 м,
  - девочки – 18 м;
4. Достать предмет с глубины – 4,5 м;
5. Освобождение от захвата и транспортировка пострадавшего в одежде – 50 м;
6. Выполнение искусственного дыхания и непрямой массаж сердца

#### Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 18 баллов. (за 2 задания)

Критерии оценки	
30	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы. Допускает незначительные ошибку
22	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы, допуская незначительные ошибки. Допускает 2-3 ошибки
18	Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы только с помощью преподавателя. Допускает 4-5 ошибок

#### Вопросы к дифференцированному зачету:

1. Общая согласованность движений в кроле на груди / кроле на спине, брассе, дельфине, плавании на боку/ - анализ.
2. Фазовый характер движений в плавании.
3. Пути сохранения механической энергии в движениях пловца.
4. Упражнения для обучения кролю на груди/ кролю на спине, брассу, дельфину, плаванию на боку/..
5. Методика обучения стартам.
6. Методика обучения поворотам.
7. Плавуность. Виды плавуности. Факторы, её определяющие.
8. Свойства воды и техника плавания.
9. Сопротивление трения.

10. Соппротивление вихреобразования / формы/.
11. Соппротивление волнообразования.
12. Силы тяги в плавании.
13. Механизм создания тяговых усилий.
14. Механизм создания подъемной силы.
15. Способы освобождения от захватов тонущего.
16. Способы транспортировки пострадавшего.
17. Доврачебная помощь пострадавшему.
18. Ошибки, их причины и способы устранения: в кроле на груди, кроле на спине, брасе, дельфине, плавании на боку, брасс на спине.
19. Силовая подготовка пловца.
20. Гибкость в плавании.
21. Схемы обучения спортивным способам плавания.
22. Схема обучения одному из способов плавания.
23. Этапность в формировании навыка плавания.
24. Антропометрические характеристики пловца, их значение.
25. Физиологические характеристики пловца, их значение.
26. Игры на воде.
27. Плавание в детском саду.
28. Плавание в общеобразовательной школе.
29. Плавание в оздоровительном лагере.
30. Плавание в ДЮСШ.
31. Техника безопасности при занятиях плаванием.
32. Методы обучения в плавании.
33. Типы уроков в плавании.
34. Методы ведения уроков плавания
35. Подготовка к проведению урока плавания.
36. Специфика уроков плавания.
37. Общая физическая подготовка пловца.
38. Техника ныряния на глубину и на дальность.
39. Причины гибели на воде и меры по их устранению.
40. Статическое плавание.
41. Спасательные средства.
42. Фазовая структура техники плавания,
43. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
44. Проблема «суша-вода»
45. Динамическое плавание.
46. Проблема массового обучения детей плаванию.
47. Универсальная программа начального обучения плаванию.
48. Темп, ритм, шаг пловца, скорость, время как основные характеристики техники

плавания.

49. Тренажерные устройства в плавании.

50. Плавание как научная дисциплина.

### **Критерии оценки, перевод из балльной системы в оценку:**

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Критерии: *30 баллов («отл.»)* выставляется, если студент демонстрирует глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений, который характеризуется последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Хорошо ориентируется в содержании материала, быстро и точно отвечает на дополнительные вопросы.

*20 баллов («хор.»)* выставляется, если студент демонстрирует содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочеты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др. По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

*10 баллов («удовл.»)* выставляется, если студентом раскрыто содержание материала, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьезных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

*меньше 10 баллов («неудовлетворительно»)* выставляется, если студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.