Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая кафедрой спортивных дисциплин и физического воспитания
_____ С.Н. Ключникова
«11» октября 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Предметно-методического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

(заочная форма обучения)

Составитель: Маркин М.О., кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «18» октября 2021 г. № 2

Ульяновск, 2021

Фонд оценочных средств по дисциплине «Плавание и методика преподавания» включает совокупность оценочных средств, предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине, и способов их оценивания при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Шифр оценочного средства	Формируемые компетенций, индикаторы их формирования	Средства оценивания, используемые для текущего и промежуточного оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
Оценочные средства для текущего контроля			
ОС-1	ОПК-3.1 Знает современное состояние и значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в физической культуре, науке и образовании ОПК-3.2 Анализирует возможность использования необходимых средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в обучении и физической подготовке ПК-3.1 Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий, средствами выразительности ПК-3.2 Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе	Комплект заданий	ОР-1 Знать теоретические и методические основы плавания
ОС-2*		Тестирование физической и технической подготовленности	ОР-3 знать технику спортивных способов плавания их видов - анализировать технику;
ОС-3*		Практическое задание	ОР-4 использовать принципы, методы и средства, при проведении занятий по плаванию; ОР-5 Определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования

	тренировочных занятий		
Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)			
ОС-4*	ОПК-3.1 Знает современное состояние и значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в физической культуре, науке и образовании ОПК-3.2 Анализирует возможность использования необходимых средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в обучении и физической подготовке ПК-3.1 Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий, средствами выразительности	Зачет в форме устного собеседования по вопросам	ОР-1, ОР-2, ОР-3, ОР-4, ОР-5
ОС-5*		Экзамен в форме устного собеседования	ОР-1, ОР-2, ОР-3, ОР-4, ОР-5

	ПК-3.2 Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий		

* – оценочное средство представлено в рабочей программе дисциплины

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-1 Комплект заданий

1 семестр (ПК-3.1, ПК-3.2)

1. Почему при плавании вольным стилем спортсмены используют в большинстве своем кроль на груди?

Ответ: **потому что это самый быстрый способ плавания**

2. Поставьте способы спортивного плавания в зависимости от скорости способа, начиная с самого быстрого.

Ответ : **кроль на груди, баттерфляй, кроль на спине, брасс**

3. Способ дельфин – это разновидность способа….

Ответ: **баттерфляй**

4. От какого способа произошел способ баттерфляй?

Ответ: **брасс**

5. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?

Ответ: **1500м**

6. Каким способом плавают самые длинные дистанции в спортивном плавании?

Ответ: **кролем на груди**

7. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?

Ответ: **брасс**

8. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?

Ответ**: брасс**

9. Какие способы относятся к прикладному виду плавания?

Ответ :**плавание на боку, брасс, брасс на спине**

10. Что такое гипервентиляция легких перед нырянием?
Ответ: **прием, облегчающий задержку дыхания**

11. Какие действия необходимо произвести пловцу с целью гипервентиляции легких перед погружением (нырянием)?
Ответ: **несколько глубоких вдохов и полных спокойных выдохов**

12. С какой стороны желательно подплывать к тонущему?
Ответ: **со стороны спины**

13. Как производится освобождение от возможных захватов потерпевшего?
Ответ: **с помощью погружения**

14. Каким способом плывет спасатель, транспортируя потерпевшего к берегу?
Ответ: **на боку**

15. Что означает гипоксическая тренировка?
Ответ: **ухудшение снабжения кислородом работающих тканей**

2 семестр (ОПК-3.1, ОПК-3.2)

1.Плавание как физическое действие – это ….

Ответ: **способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении**

2. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это ….

Ответ: **виды плавания**

3. Чем характеризуется спортивное плавание?

Ответ: **временем преодоления дистанции определенным способом**

4. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?

Ответ: **25м и 50м**

5. Какой способ плавания не является спортивным?

Ответ: **плавание на боку**

6. Что подразумевает прикладное плавание?

Ответ: **использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности**

7. Что означает способ вольный стиль?

Ответ: **преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции**

8. Какой способ плавания является самым быстрым?

Ответ: **кроль на груди**

9. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

Ответ: **потому что плотность морской воды больше, чем пресной**

10. Какая температура воды наиболее благоприятна для занятий в крытом (закрытом) бассейне?

Ответ: **26-28°С**

11. Что означает статическое плавание?

Ответ: **отсутствие движения**

12. Что означает динамическое плавание?

Ответ: **плавание с помощью разнообразных двигательных действий**

13. В чем суть закона Архимеда?

Ответ: **на тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, равная весу того количества жидкости, которое вытеснено погруженной частью тела**

14. Что такое плавучесть?

Ответ: **способность тела держаться на поверхности воды**

15. К какой группе видов спорта относится плавание?

Ответ: **циклические**

Критерии оценивания

Каждый правильный ответ на тест оценивается в 2 балла.

1 семестр (ПК-3.1, ПК-3.2)

1. Чем характерны движения рук и ног при плавании брассом?

Ответ: **движения рук и ног поочередные**

2. В каком способе плавания во время фазы скольжения пловец делает однократное движение руками под водой, вследствие чего происходит так называемое «второе» скольжение?

Ответ: **в брассе**

3. При каком способе плавания старт выполняется из воды?

Ответ: **при кроле на спине**

4. Какой поворот при плавании кролем на груди является наиболее скоростным?
Ответ: **Кувырок**

5. К какой фазе относится пронос руки над водой при плавании кролем на груди?
Ответ: **к подготовительной (безопорной)**

6. Какое расстояние пловец имеет право проныривать со старта и после поворотов?
Ответ: **не более 15м**

7. Каким способом необходимо произвести касание бортика на финише при плавании брассом?

Ответ: **одновременное касание двумя руками**

8. В чем сущность равномерного метода тренировки?
Ответ: **преодоление дистанции в определенном режиме (с заданной интенсивностью) без колебаний во времени**

9. В чем основная идея переменного метода тренировки?
Ответ: **равномерное плавание без остановок с ускорениями по ходу дистанции**

10. В чем заключается основный смысл повторного метода тренировки?
Ответ: **преодоление строго регламентированных отрезков (дистанций) с одинаковой интенсивностью и с относительно достаточным отдыхом между ними**

11. С какого наиболее важного элемента начинается обучение плаванию?
Ответ :**с дыхания**

12. В какой последовательности наиболее эффективно обучать детей плаванию и осваивать спортивные способы плавания?
Ответ: **дыхание, ноги, согласование ног с дыханием, руки и согласование всех элементов вместе**

13. К какому виду упражнений относятся упражнения на суше, повторяющие плавательные движения?
Ответ: **имитационные**

14. Какие упражнения позволяют устранить чувство страха при обучению старту с тумбочки?
Ответ: **спады в воду с бортика, спады с тумбочки, прыжки ногами и т.д.**

15. Перечислите виды прикладного плавания.
Ответ: **умение держаться на воде, переправы, спасение утопающих, ныряния**

2 семестр (ОПК-3.1, ОПК-3.2)

1. Какая Олимпийская дистанция считается самой короткой в спортивном плавании?
   Ответ: **50м**
2. Сколько пловцов принимает участие в эстафете спортивного плавания? **4**
3. С какого способа начинается комбинированная эстафета?
   Ответ: **кроль на спине**
4. Каким способом заканчивается комбинированная эстафета?
   Ответ: **кролем на груди**
5. В какой последовательности чередуются способы плавания в комбинированной эстафете?
   Ответ: **кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди**
6. Что означает комплексное плавание?
   Ответ: **преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности**
7. С какого способа начинается комплексное плавание?
   Ответ: **баттерфляй**
8. Каким способом заканчивается комплексное плавание?
   Ответ: **кроль на спине**
9. В какой последовательности чередуются способы при комплексном плавании?
   Ответ: **баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди**
10. Какова длина ванны бассейна, используемого на олимпийских играх?
    Ответ: **50м**

11. Почему при плавании основная нагрузка выделительной системы ложится на почки?
    Ответ: **потому что из-за нахождения тела в воде угнетается функция потовых желез**

12. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
    Ответ: **дыхательная и сердечно-сосудистая**

13. В каком возрасте и при каких условиях можно заниматься плаванием?
    Ответ: **в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям**

14. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?
    Ответ: **плотность**

15. Как изменяется плотность человека при дыхании?
    Ответ: **при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается**

Критерии оценивания

Каждый правильный ответ на тест оценивается в 2 балла.