Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.06.2025 08:44:49
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе и качеству образования
_____ Н.Н. Кислова

Парамонова Оксана Борисовна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Оздоровительное плавание»

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация выпускника
бакалавр

Рассмотрено
Протокол № 10 от 27.05.2025
Заседания кафедры физического воспитания и спорта

Одобрено
Начальник Управления
образовательных программ
_____ Н.А. Доманина

Самара 2025

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительное плавание» разработан в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940, основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта с учетом требований профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 мая 2023 г., регистрационный № 73442); профессионального стандарта «01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых», приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652-н от 22.09.2021 г. (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021г., регистрационный №66403).

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности части компетенции

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Задачи ФОС для промежуточной аттестации - контроль качества и уровня достижения образовательных результатов по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

ОПК-6.1. Знает общие теоретико-методические основы формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации на ведение

Знает:

- составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие на занятиях по оздоровительному плаванию;
- основы организации здорового образа жизни.

ОПК-6.2. Умеет использовать накопленные знания в области физической культуры и спорта для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.

Умеет:

- определять общие и конкретные цели и задачи занятий по оздоровительному плаванию, как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;
- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности средствами оздоровительного плавания, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения;
- формировать у занимающихся оздоровительным плаванием установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.

ОПК-6.3. Имеет опыт планирования и проведения мероприятий по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.

Имеет опыт:

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;
- использования простейших тестов для оценки работоспособности на занятиях оздоровительным плаванием.

Требование к процедуре оценки:

Помещение: особых требований нет

Расходные материалы: нет

Доступ к дополнительным справочным материалам: не предусмотрен

Нормы времени: 30 мин

Проверяемая (ые) компетенция:

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-6.1. Знает общие теоретико-методические основы формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации на ведение

Знает:

- составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие на занятиях по оздоровительному плаванию;
- основы организации здорового образа жизни.

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-6.3. Имеет опыт планирования и проведения мероприятий по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.

Имеет опыт:

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;
- использования простейших тестов для оценки работоспособности на занятиях оздоровительным плаванием.

Тип (форма) задания: письменная проверочная работа

Пример типовых заданий (оценочные материалы): ответить на один выбранный вопрос в письменном виде.

1. Понятие «здоровье», «оздоровление» и «реабилитация человека»
2. Оздоровительное плавание

3. Реактивное плавание
4. Кондиционная тренировка.
5. Методические принципы применяющиеся в оздоровительном плавании
6. Основные группы упражнений, применяющиеся в оздоровительном плавании, их содержание, дозировка
7. Срочная и долговременная, специфическая и неспецифическая адаптация.
8. Принцип систематичности в оздоровительном плавании.
9. Принцип специфичности в оздоровительной тренировке.
10. Факторы определяющие тренировочный эффект физической нагрузки.
11. Классификация физических нагрузках в оздоровительном плавании.
12. Оценка состояния здоровья и уровня физической подготовленности на занятиях по оздоровительному плаванию.
13. Непрерывный метод развития выносливости в плавании.
14. Общая силовая подготовка пловца.
15. Методы развития силы, используемые в тренировочном занятии по оздоровительному плаванию.
16. Основные подходы к индивидуализации тренировочных программ в оздоровительной тренировке.
17. Характеристика организации и методики оздоровительного плавания при беременности
18. Роль закаливания при плавании как способа повышения иммунитета.

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

<table>
<tr><th>Компетенции</th><th>Результаты обучения</th><th>Формальные признаки сформированности компетенций</th><th>Шкала оценивания</th></tr>
<tr><td rowspan="2">ОПК-6.1.
Знает общие теоретико-методические основы формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации на ведение здорового образа жизни.</td><td rowspan="2">Знает:
- составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие на занятиях по оздоровительному плаванию;
- основы организации здорового образа жизни.</td><td>Пороговый уровень: на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема вопроса.</td><td>5</td></tr>
<tr><td>Продвинутый уровень: на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема. Осуществлено объяснение фактов</td><td>10</td></tr>
<tr><td>ОПК-6.3. Имеет опыт планирования и проведения мероприятий по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.</td><td>Имеет опыт:
- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;
- использования простейших тестов для оценки работоспособности на занятиях оздоровительным плаванием.</td><td>Высокий уровень: на выбранный вопрос представлен полный логичный ответ, методология анализа, раскрытие темы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей</td><td>15</td></tr>
</table>

Проверяемая (ые) компетенция:

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-6.2. Умеет использовать накопленные знания в области физической культуры и спорта для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.

Умеет:

- определять общие и конкретные цели и задачи занятий по оздоровительному плаванию, как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;

- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности средствами оздоровительного плавания, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения;

- формировать у занимающихся оздоровительным плаванием установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.

Тип (форма) задания: письменная проверочная работа

Пример типовых заданий (оценочные материалы): ответить на один выбранный вопрос в письменном виде.

1. Здоровый образ жизни как целостная система

2. Основные методы и формы пропаганды здорового образа жизни
3. Оздоровительная направленность плавания
4. Цели и задачи оздоровительного плавания.
5. Структура и содержание занятия по оздоровительному плаванию.
6. Составление программы занятий по оздоровительному плаванию (вариативность основных физических упражнений; дозирование физической нагрузки)
7. Планирование тренировочного процесса в оздоровительном плавании (объем и интенсивность нагрузки; построение тренировочного цикла, частота тренировочных занятий в неделю)
8. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся плаванием.
9. Комплектование учебных групп для занятий по оздоровительному плаванию
10. Особенности занятий по плаванию с детьми
11. Особенности занятий по плаванию с мужчинами
12. Особенности занятий по плаванию для людей с различными типами телосложения
13. Особенности занятий по плаванию для женщин с избыточным весом
14. Особенности занятий по плаванию для беременных
15. Реабилитационное плавание
16. Плавание для пожилых людей
17. Характеристика видов и средств оздоровительного плавания

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Компетенции	Результаты обучения	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
ОПК-6.2. Умеет использовать накопленные знания в области физической культуры и спорта для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.	Умеет: - определять общие и конкретные цели и задачи занятий по оздоровительному плаванию, как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности средствами оздоровительного плавания, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения; - формировать у занимающихся оздоровительным плаванием установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.	Пороговый уровень: на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема вопроса	5
		Продвинутый уровень: на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема. Осуществлено объяснение фактов	10
		Высокий уровень: на выбранный вопрос представлен полный логичный ответ, методология анализа, раскрытие темы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей.	15

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Для проверки результатов обучения проводится письменная работа, состоящая из двух заданий. Задания можно выполнять в любой последовательности.

1 задание состоит из 18 вопросов. Каждый обучающийся сам выбирает один вопрос и письменно отвечает на него. Обучающийся раскрывает основную сущность вопроса, дает развернутый лаконичный ответ, используя правильную терминологию.

2 задание состоит из 17 вопросов. Каждый обучающийся сам выбирает один вопрос и письменно отвечает. Обучающийся раскрывает основную сущность вопроса, дает развернутый лаконичный ответ, используя правильную терминологию.

За каждые из 2-х выполненных заданий начисляются баллы в соответствии с критериями, прописанными в оценочном листе. Затем баллы суммируются и определяется уровень знаний по предложенной ниже таблице.

Итоговая оценка ФОС по дисциплине «Оздоровительное плавание»

Типы заданий	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Высокий уровень
Задание № 1	5	10	15
Задание № 2	5	10	15
Общий балл	10	20	30