


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт Педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительных технологий»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»

«24» января 2023г., протокол №6  
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

«Плавание»

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23

Тула 2023 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**фонда оценочных средств (оценочных материалов)**

**Разработчик:**

Кашмина Е.О., доцент каф. ФВиС, к.п.н.



---

## 1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## 2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

### 6 семестр

#### Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.1)

1. Вязкость воды – это:
  - А). свойство, обуславливающее сопротивление.
  - Б). свойство, обуславливающее трение.
  - В) свойство, обуславливающее плотность.
2. Удельный вес воды обусловлен
  - А). объемом.
  - Б). плотностью.
  - В). силой тяжести.
3. Во время гребковых движений пловец
  - А). занимает более обтекаемую форму
  - Б). увеличивает рабочую поверхность
  - В). делает вдох.
4. Миделево сечение – это
  - А). проекция контуров тела пловца на горизонтальную плоскость
  - Б). проекция контуров тела пловца на сагиттальную плоскость
  - В). проекция контуров тела пловца на фронтальную плоскость
5. Какой процент составляют люди, обладающие хорошей плавучестью?
  - А). 85
  - Б). 95
  - В). 75.
6. Сопротивление трения является результатом взаимодействия
  - А). жидкой и воздушной среды.
  - Б). различных слоев жидкости.
  - В). жидкости и тела пловца.
7. Основным составляющим подъемной силы является
  - А). форма тела.
  - Б). угол атаки тела.
  - В). плавучесть тела.
8. У лиц, систематически занимающихся плаванием увеличены
  - А). размеры легких.

- Б). размеры подкожно-жировой ткани.
- В). размеры сердца.
- 9. Паттерн дыхания при плавании на груди
  - А). 2-х актный
  - Б). 3-х актный.
  - В). 4-х актный.
- 10. Выражением согласованности движений является
  - А). скорость плавания.
  - Б). координация движений рук, ног и дыхания.
  - В). внутрицикловая скорость.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.1)**

1. Размер римских терм доходил до
  - А). 25х50
  - Б). 50х50
  - В). 100х50
2. Основное прикладное значение плавания в Древние времена было:
  - А). военное.
  - Б). трудовое.
  - В). оздоровительное.
3. Первые соревнования, включающее в себя плавание, прошли в
  - А). 1330 г. до н.э.
  - Б). 470 г. до н.э.
  - В). 2500г. до н.э.
4. С XIV больше всего купален и бассейнов насчитывалось в
  - А). Бадене
  - Б). Риме
  - В). Москве
5. В России в XVII в обучение плаванию было введено в
  - А). войсках
  - Б). училищах
  - В). ВУЗах.
6. Первая школа любителей плавания была основана в Париже в
  - А). 1785 г.
  - Б). 1827 г.
  - В). 1832 г.
7. В первые спортивные соревнования по плаванию в России были проведены в
  - А). 1894.
  - Б). 1891
  - В). 1902.
8. Высшая степень обучения плаванию в Царской России
  - А). Магистр.
  - Б). Мастер.
  - В). Маэстро.
9. Сверх длинные марафонские заплывы в первые совершились на Ла-Манше в
  - А). 1875
  - Б). 1889
  - В). 1906
10. Самый «молодой» способ плавания- это
  - А). баттерфляй.

Б). кроль.

В). брасс.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.2)**

1. Какова величина крена туловища при плавании способом кроль на груди?
2. Какая фаза гребка руками считается основной при плавании брассом?
3. Каким образом влияет тип телосложения на выбор плавательного амплуа?
4. Как влияет компрессионное действие воды на функциональное состояние организма?
5. Какая фаза гребка руками является подготовительной при плавании дельфином?
6. Каково оптимальное соотношение между работой руки паттернами дыхания в кроле на груди?
7. На каких соревнованиях обязательно проводится допинг-контроль?
8. Что является основной целью проведения соревнований по плаванию?
9. Что относится к наиболее распространенным способам исправления типичных ошибок при обучении плаванию?
10. Перечислите движущие силы.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.2)**

1. Дайте определение Миделеву сечению.
2. Что является выражением согласованности движений?
3. Каково отношение теплоемкости воды к теплоемкости воздуха?
4. Что является механизмом, поддерживающим оптимальное положение тела?
5. В чем заключается эффективность рабочих движений ногами?
6. Сколько волн образуется при передвижении пловца?
7. Каким образом изменяется скорость плавания при изменении размера и глубины водоема?
8. Как распространяются звуковые волны в воде?
9. Какова максимальная скорость продвижения в воде?
10. Дайте определение технике плавания.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.3)**

1. Выполнение скольжения на спине с различными исходными положениями рук
2. Выполнение скольжения на спине с различными исходными положениями рук
3. Выполнение учебных спадов в воду
4. Демонстрация работы ног способом кроль на груди
5. Демонстрация старта с тумбочки
6. Демонстрация старта на спине из воды
7. Демонстрация техники открытого поворота на спине
8. Демонстрация техники поворота – маятник
9. Демонстрация техники работы рук способом кроль на груди
10. Демонстрация техники работы рук способом кроль на спине

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.3)**

1. Демонстрация техники плавания способом кроль на груди.

2. Демонстрация техники плавания способом кроль на спине.
3. Демонстрация техники работы ног способом брасс
4. Демонстрация техники работы ног способом дельфин
5. Демонстрация техники плавания способом брасс
6. Демонстрация техники работы рук способом дельфин
7. Демонстрация техники плавания способом дельфин
8. Демонстрация поворота в способах брасс и дельфин
9. Демонстрация закрытого поворота при плавании кролем на груди
10. Демонстрация закрытого поворота при плавании кролем на спине

### 7 семестр

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.1)**

1. Проведение соревнований осуществляется:
  - А. Судейской коллегией;
  - Б. Комитетом по ФК и С;
  - В. Всероссийской федерацией плавания.
2. Допинг-контроль обязательно проводится на:
  - А. Первенстве округа;
  - Б. Чемпионате округа;
  - В. Кубке РФ.
3. Основной целью проведения соревнований является:
  - А. Повышение наполняемости сборных команд;
  - Б. Популяризация и развитие спортивного плавания;
  - В. Пропаганда занятий спортивным, оздоровительным и прикладным плаванием.
4. Чемпионаты РФ проводят:
  - А. Только в 25ти метровых бассейнах;
  - Б. В 25 и 50ти метровых бассейнах;
  - В. Только в 50ти метровых бассейнах.
5. Очки присуждаются спортсменам, занявшим на Чемпионате РФ:
  - А. 1-3 место;
  - Б. 1-8 место;
  - В. 1-16 места.
6. Дистанции 50, 100 и 200 метров проплываются:
  - А. Брассом;
  - Б. Кролем;
  - В. Комплексом.
7. Дистанция определяется:
  - А. Положением о соревнованиях;
  - Б. Всероссийскими правилами проведения соревнований;
  - В. Международными правилами проведения соревнований.
8. Классификация Чемпионатов РФ:
  - А. Личные;
  - Б. Личные с командным зачётом;
  - В. Командные.
9. Судейская коллегия назначается:
  - А. Областным комитетом по ФК и С;
  - Б. Всероссийской федерацией плавания;
  - В. Организацией, проводящей соревнования.
10. Результаты определяются с точностью до:

- А. 0,1;
- Б. 0,01;
- В. 0,001.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.1)**

1. ООД применяется:
  - А. На этапе начального разучивания;
  - Б. На этапе углубленного разучивания;
  - В. На этапе совершенствования.
2. Для обучения плаванию по нормам ДЮСШ необходимо:
  - А. 40 уроков;
  - Б. 24 урока;
  - В. 36 уроков.
3. Какое из перечисленных положений ног не допустимо при старте с тумбочки:
  - А. Ноги на переднем краю тумбочки;
  - Б. Ноги на заднем краю тумбочки;
  - В. Левая нога на переднем краю тумбочки, а правая нога на заднем краю тумбочки.
4. К группе упражнений, выполняемых у бортика не относится:
  - А. Упражнения в ходьбе;
  - Б. Упражнения прикладных способов плавания;
  - В. Упражнения по обучению технике плавания.
5. Формирование навыка происходит:
  - А. На этапе начального разучивания;
  - Б. На этапе углубленного разучивания;
  - В. На этапе совершенствования.
6. Занятия гидрокинезотерапией проводятся в форме:
  - А. Тренировки;
  - Б. Дополнительных занятий;
  - В. Урока.
7. Выбор варианта техники спортивного плавания зависит от:
  - А. Росто-весовых характеристик пловца;
  - Б. Длины дистанции;
  - В. Особенности гидродинамики.
8. Подводящие упражнения используются:
  - А. На этапе начального разучивания;
  - Б. На этапе углубленного разучивания;
  - В. На всех этапах обучения.
9. У лиц, систематически занимающихся плаванием увеличены
  - А. Размеры легких.
  - Б. Размеры подкожно-жировой ткани.
  - В. Размеры сердца.
10. Техника плавания – это рациональная система движений, которая
  - А. Позволяет достичь высоких спортивных результатов.
  - Б. Позволяет экономизировать мышечные затраты.
  - В. Позволяет ускорять процесс обучения.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.2)**

1. Перечисление упражнений на суше, направленных на развитие гибкости

2. Перечисление упражнений на суше, направленных на развитие скоростных способностей
3. Перечисление упражнений на суше, направленных на развитие ловкости
4. Перечисление упражнений на суше, направленных на развитие силовых способностей
5. Перечисление упражнений на суше, направленных на развитие выносливости
6. Перечисление упражнений в воде, направленных на развитие гибкости
7. Перечисление упражнений в воде, направленных на развитие скоростных способностей
8. Перечисление упражнений в воде, направленных на развитие ловкости
9. Перечисление упражнений в воде, направленных на развитие силовых способностей
10. Перечисление упражнений в воде, направленных на развитие выносливости

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.2)**

1. Перечислите виды бассейнов.
2. Каковы размеры спортивных бассейнов?
3. Какая максимальная глубина бассейнов для обучения детей?
4. Какова ширина дорожек для спортивного плавания?
5. Какие требования к составу и температуре воды?
6. Каковы требования к сухому залу при бассейнах?
7. Перечислите вспомогательные средства для обучения плаванию.
8. Перечислите вспомогательные средства для спортивной тренировки.
9. Какие помещения должны находиться в здании бассейна?
10. Перечислите требования к количеству бассейнов в населенных пунктах.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.3)**

1. Проплавание дистанции 50 м способом кроль на груди.
2. Проплавание дистанции 50 м способом кроль на спине.
3. Проплавание дистанции 100 м способом кроль на груди.
4. Проплавание дистанции 50 м способом брасс.
5. Проплавание дистанции 50м дельфин.
6. Проплавание дистанции 100 способом кроль на спине.
7. Проплавание дистанции 100 способом брасс.
8. Проплавание дистанции 200 м способом брасс
9. Демонстрация поворотов в комплексном плавании
10. Проплавание дистанции 100 м комплексным плаванием

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.3)**

1. Проплавание дистанции 50 м основным способом
2. Проплавание дистанции 50 дополнительным способом
3. Проплавание дистанции 100 м основным способом
4. Проплавание дистанции 100 дополнительным способом
5. Проплавание дистанции 200 м основным способом
6. Проплавание дистанции 1000м произвольным способом
7. Демонстрация упражнений технических упражнений способом кроль на груди
8. Демонстрация упражнений технических упражнений способом кроль на спине
9. Демонстрация упражнений технических упражнений способом брасс



10. Демонстрация упражнений технических упражнений способом дельфин

### **3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

#### **6 семестр**

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.1)**

1. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
  - А. Дыхательная и сердечно-сосудистая;
  - Б. Мышечная и нервная;
  - В. Выделительная и мышечная;
  - Г. Дыхательная и мышечная.
2. В каком возрасте можно заниматься плаванием?
  - А. В любом, без всяких ограничений;
  - Б. В любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям;
  - В. В дошкольном и младшем школьном возрасте;
  - Г. В школьном возрасте.
3. 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.
4. Какие из принципов обучения плаванию являются неверными?
  - А. Научности, наглядности, сознательности;
  - Б. Активности, наглядности, доступности;
  - В. Сознательности, динамичности, последовательности;
  - Г. Все перечисленные принципы являются верными.
5. Один из самых важных принципов, относящихся к категории «не навредить»?
  - А. Коллективности;
  - Б. Оздоровительной направленности;
  - В. Динамичности;
  - Г. Прочности.
6. К наглядным методам относятся:
  - А. Показ упражнений и техники плавания;
  - Б. Анализ и обсуждение;
  - В. Жестикуляция;
  - Г. А и В .
7. Соревновательный и игровой методы относятся к группе методов
  - А. Наглядные;
  - Б. Словесные;
  - В. Практические.
  - Г. А и В .
8. К средствам обучения и совершенствования в плавании относят:
  - А. Физические упражнения;
  - Б. Естественные природные факторы;
  - В. Визуальные средства контроля;
  - Г. Все вышеперечисленное.
9. Общая схема в обучении спортивным способам плавания выглядит следующим образом:

А. Обучение дыханию, обучение работе ног, обучение согласованию дыхания с работой ног, обучение работе рук, общее согласование работы ног, рук и дыхания.

Б. Обучение работе рук, обучение дыханию, обучение работе ног, обучение согласованию дыхания с работой ног, , общее согласование работы ног, рук и дыхания.

В. Обучение работе ног, обучение дыханию, обучение согласованию дыхания с работой ног, обучение работе рук, общее согласование работы ног, рук и дыхания.

Г. Обучение дыханию, обучение работе рук, обучение работе ног, обучение согласованию дыхания с работой ног, общее согласование работы ног, рук и дыхания.

10. Наиболее благоприятный возраст для овладения навыком плавания —

А. 7-14

Б. 6-10

В. 4-6

Г. 8-12

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.1)**

1. Все соревнования проводятся в соответствии с:
  - А. Правилами международной федерации;
  - Б. Положениями о соревнованиях, утвержденными комитетом по ФК и С;
  - В. Положениями о соревнованиях, утвержденными Всероссийской Федерацией по плаванию.
2. На Чемпионат, Первенство и Кубок РФ не допускаются:
  - А. Спортсмены, имеющие разряд ниже I;
  - Б. Спортсмены, не прошедшие отборочные соревнования;
  - В. Спортсмены, не выполнившие нормативный результат.
3. Все команды федеральных округов на Чемпионате РФ делятся на:
  - А. 2 группы;
  - Б. 3 группы;
  - В. 4 группы.
4. Технические и медицинские заявки на участие в соревнованиях сдаются:
  - А. Главному секретарю соревнований;
  - Б. В судейскую коллегию;
  - В. В мандатную комиссию.
5. На Чемпионатах РФ минимальное количество участников (10 человек):
  - А. В 1 группе;
  - Б. В 3 группе;
  - В. В 4 группе.
6. Сколько возрастных групп в спортивном плавании:
  - А. 2;
  - Б. 3;
  - В. 5.
7. На Первенствах РФ могут участвовать:
  - А. Только юниоры;
  - Б. Только взрослые;
  - В. Юниоры и взрослые.
8. Судья на приходе находится на:
  - А. Бортике сбоку бассейна;
  - Б. Бортике возле каждой дорожки;
  - В. Некотором возвышении на линии финиша.
9. Главный судья может исполнять роль:
  - А. Рефери;

- Б. Стартера;
- В. Главного секретаря.

10. Изменения в календарь отборочных соревнований Чемпионатов и Первенств РФ:

- А. Не вносятся;
- Б. Вносятся не менее чем за 2 месяца;
- В. Вносятся не менее чем за 1 месяц.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.2)**

1. Перечисление упражнений, направленных на освоение с водой.
2. Перечисление упражнений, направленных на обучение скольжению
3. Перечисление упражнений, направленных на обучение работе ног способом кроль
4. Перечисление упражнений, направленных на обучение работы рук способом кроль на груди
5. Перечисление упражнений, направленных на обучение работы рук способом кроль на спине
6. Перечисление упражнений, направленных на обучение дыханию при плавании на груди
7. Перечисление упражнений, направленных на обучение стартовым прыжкам
8. Перечисление упражнений, направленных на обучение открытым поворотам
9. Перечисление упражнений, направленных на обучение работы рук способом брасс на груди
10. Перечисление упражнений, направленных на совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.2)**

1. Дать характеристику цели и задачам физического воспитания.
2. Перечислить способы написания планов-конспектов
3. Назвать способы разработки план-конспектов подготовительных частей тренировочных занятий по плаванию.
4. Назвать способы разработки план-конспектов основных частей тренировочных занятий по плаванию.
5. Назвать способы разработки план-конспектов заключительных частей тренировочных занятий по плаванию.
6. Провести педагогический анализ подготовительной части обучающего занятия.
7. Провести педагогический анализ основной части обучающего занятия.
8. Провести педагогический анализ заключительной части обучающего занятия.
9. Перечислить технологии разработки план-конспектов занятий различного типа по плаванию с использованием групповых форм организации деятельности занимающихся.
10. Перечислить технологии разработки план-конспектов занятий различного типа по плаванию с использованием индивидуальных форм организации деятельности занимающихся.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.3)**

1. Выявление и исправление ошибок в технике спортивного способа кроль на груди
2. Выявление и исправление ошибок в технике спортивного способа кроль на спине

3. Выявление и исправление ошибок в технике спортивного способа брасс
4. Выявление и исправление ошибок в технике спортивного способа дельфин
5. Выявление и исправление ошибок в технике старта с тумбочки
6. Выявление и исправление ошибок в технике старта на спине из воды
7. Выявление и исправление ошибок в технике открытого поворота на спине
8. Выявление и исправление ошибок в технике закрытого поворота на спине
9. Выявление и исправление ошибок в технике поворота - маятника
10. Выявление и исправление ошибок в технике закрытого поворота на груди

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.3)**

1. Написание технической заявки и карточек на соревнования по плаванию
2. Участие в организации соревнований по плаванию в качестве судьи-секундометриста
3. Участие в организации соревнований по плаванию в качестве судьи на дистанции
4. Тест Купера
5. Проведение подготовительной части обучающего занятия
6. Проведение подготовительной части тренирующего занятия
7. Проведение основной части обучающего занятия
8. Проведение основной части тренирующего занятия
9. Проведения заключительной части обучающего занятия
10. Проведение заключительной части тренирующего занятия

**7 семестр**

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.1)**

1. Назовите метод наглядного обучения в плавании
  - А. рассказ
  - Б. показ
  - В. методическое замечание
2. Элементы акробатики — кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики на снарядах, баскетбол, волейбол, ручной мяч применяются для развития:
  - А. выносливости
  - Б. ловкости
  - В. гибкости
3. В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с небольшой мощностью дистанций:
  - А. 50-100м.
  - Б. 200-300м
  - В. 400м-1500 и более
4. Гибкость это:
  - А. Это целесообразность движений в данной конкретной ситуации, она является сложнейшим двигательным качеством
  - Б. Это способность спортсмена выполнять работу заданной мощности на фоне возрастающего утомления без снижения ее механической эффективности
  - В. Объем суммарной подвижности в суставах в определенной части или всего тела
5. Техническая подготовка это:
  - А. Это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

- Б. Это система знаний и умений, на решение задач и анализа информации, решения с целью состава и структуры соревновательного упражнения при условиях взаимодействия с противником (партнером).
- В. Это целенаправленное формирование моральных и волевых качеств, черт характера спортсмена, которые позволили бы ему с одной стороны гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой - успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.
6. 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.
7. К наглядным методам относятся:
- А. Показ упражнений и техники плавания;
  - Б. Анализ и обсуждение;
  - В. Жестикуляция;
  - Г. А и В.
8. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
- А. Дыхательная и сердечно-сосудистая;
  - Б. Мышечная и нервная;
  - В. Выделительная и мышечная;
  - Г. Дыхательная и мышечная.
9. Что означает стабильность техники?
- А. Сохранение согласованности движений;
  - Б. Достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности;
  - В. Неизменяемый темп;
  - Г. Неизменяемый ритм.
10. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?
- А. Красота движений
  - Б. Соответствие современному эталону (образцу)
  - В. Эффективность решения двигательной задачи
  - Г. Правильность исполнения

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.1)**

1. Что не относится к прикладному плаванию:
- а) ныряние в длину и глубину;
  - б) транспортировка пострадавших;
  - в) эстафеты.
2. В прикладном плавании для транспортировки различных грузов и буксировки их по воде используется вид плавания:
- а) кроль на спине
  - б) брасс
  - в) дельфин
  - г) плавание на боку
3. Плавание, где спасение тонущих, ныряние в длину и глубину, а также преодоление водных преград с помощью поддерживающих средств или без них относится к:
- а) оздоровительному плаванию
  - б) спортивному плаванию

- в) прикладному плаванию
  - г) спасательному плаванию
4. Каковы задачи первой помощи при утоплении?
- а) Вытащить пострадавшего на берег и вызвать бригаду скорой помощи
  - б) Вытащить пострадавшего на берег и привести в чувства
  - в) Вытащить пострадавшего и повернуть набок
5. Назвать способы прикладного плавания
- а) ныряние в длину и глубину, дельфин
  - б) дельфин, плавание на боку, брасс на спине
  - в) кроль на спине, брасс на спине, ныряние
  - г) брасс на спине, плавание на боку, ныряние в длину и глубину
  - д) брасс на спине, плавание на боку, дельфин
6. Что подразумевает прикладное плавание?
- а) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности
  - б) совершенствование в спорте
  - в) прикладывание усилий
  - г) занятия спортом
7. Расставьте этапы в правильной последовательности оказания первой помощи:
- а) приведение пострадавшего в сознание и его согревание;
  - б) обеспечение свободы дыхания и кровообращения (расстегнуть или надорвать одежду);
  - в) проведение мер по восстановлению дыхания и кровообращения.
  - г) удаление воды из дыхательных путей, легких и желудка;
  - д) открывание и очистка рта.
8. Какие виды плавания относятся к прикладным?
- а) брасс на спине
  - б) кроль на груди
  - в) кроль на спине
  - г) брасс
9. Что означает принцип прикладной направленности?
- а) прикладывать теоретические знания на практике
  - б) практическое использование умений и навыков в жизни
  - в) заниматься спортом
  - г) теоретические исследования
10. Что означает статическое плавание?
- а) отсутствие движения
  - б) двигательные действия руками и ногами
  - в) напряжение тела во время движений
  - г) напряжение мышц рук и ног во время гребков

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.2)**

1. Составить комплекс упражнений на суше, направленных на развитие гибкости
2. Составить комплекс упражнений на суше, направленных на развитие скоростных способностей
3. Составить комплекс упражнений на суше, направленных на развитие ловкости
4. Составить комплекс упражнений на суше, направленных на развитие силовых способностей
5. Составить комплекс упражнений на суше, направленных на развитие выносливости
6. Составить комплекс упражнений в парах на суше, направленных на развитие гибкости

7. Составить комплекс упражнений в парах на суше, направленных на развитие скоростных способностей
8. Составить комплекс упражнений в парах на суше, направленных на развитие ловкости
9. Составить комплекс упражнений в парах на суше, направленных на развитие силовых способностей
10. Составить комплекс упражнений в парах на суше, направленных на развитие выносливости

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.2)**

1. Составить комплекс упражнений в воде, направленных на развитие гибкости
2. Составить комплекс упражнений в воде, направленных на развитие скоростных способностей
3. Составить комплекс упражнений в воде, направленных на развитие ловкости
4. Составить комплекс упражнений в воде, направленных на развитие силовых способностей
5. Составить комплекс упражнений в воде, направленных на развитие выносливости
6. Составить комплекс упражнений в воде с использованием специальных средств, направленных на развитие гибкости
7. Составить комплекс упражнений в воде с использованием специальных средств, направленных на развитие скоростных способностей
8. Составить комплекс упражнений в воде с использованием специальных средств, направленных на развитие ловкости
9. Составить комплекс упражнений в воде с использованием специальных средств, направленных на развитие силовых способностей
10. Составить комплекс упражнений в воде с использованием специальных средств, направленных на развитие выносливости

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.3)**

1. Ныряние в глубину различными способами
2. Проплавание под водой способом брасс отрезков 15-25 м
3. Проплавание под водой способом дельфин на ногах отрезков от 15 до 25 м
4. Проплавание под водой способом кроль на ногах отрезков от 15 до 25 м
5. Проведение обучающего занятия по плаванию
6. Проведение тренирующего занятия
7. Проведение игр на воде
8. Проведение эстафет на воде
9. Организация соревнования по плаванию
10. Организация праздника на воде

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-13.3)**

1. Ныряние в глубину до 2,5 м
2. Демонстрация прикладного способа плавания брасс на спине
3. Демонстрация прикладного способа плавания на боку
4. Демонстрация освобождения от захвата за туловище, под руки
5. Демонстрация освобождения от захвата за туловище, сверху рук

6. Демонстрация освобождения от захвата за руки
7. Транспортировка утопающего способом брасс на спине
8. Транспортировка утопающего способом снизу под руку
9. Транспортировка утопающего способом снизу под две руки
10. Перечисление этапов алгоритма оказания первой помощи при утоплении

#### **4. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся (защиты курсовой работы (проекта)) по дисциплине (модулю)**

Выполнение курсовой работы (проекта) по дисциплине (модулю) не предусмотрено основной профессиональной образовательной программой.