

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.04.2024 15:56:06

Уникальный идентификатор документа:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee77e73fa19

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬ-
НОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Колледж коммерции, технологий и сервиса

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

ученого совета от 30.10.2023 №4

**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Плавание с методикой преподавания



Курск 2024

Составитель:

Демин И.В., доцент каф.ТиМФК ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств, утверждены на заседании ПЦК

_____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 2024 г.

Председатель ПЦК _____

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств, утверждены на заседании ПЦК

_____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 2024 г.

Председатель ПЦК _____

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств, утверждены на заседании ПЦК

_____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 2024 г.

Председатель ПЦК _____

1. Общие положения

Комплект контрольно-оценочных средств (ККОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Подвижные игры с методикой преподавания

ККОС разработан в соответствии с:

- ФГОС СПО по специальности: 49.02.01 Физическая культура;
- рабочей программой учебной дисциплины «Плавание с методикой преподавания».

ККОС по учебной дисциплине включает в себя контрольно-оценочные материалы (КОМ), позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных общих компетенций: *ОК 1, 2, 4, 6, 8 .ПК 1.1-1.3,1.5. ПК 2.1. ПК 3.1-3.3, 3,5*

ККОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме *экзамен*.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра и позволяет проследить формирование компетенций у обучающихся.

Промежуточная аттестация осуществляется в рамках завершения изучения дисциплины и позволяет определить уровень сформированности общих и профессиональных компетенций у обучающихся.

<p>рывать занятия по плаванию;</p> <p>-выполнять профессионально значимые двигательные действия по плаванию;</p> <p>-использовать терминологию по плаванию;</p> <p>Знать:</p> <p>-основы судейства по плаванию;</p> <p>-технику профессионально значимых двигательных действий в плавании;</p> <p>-содержание, формы организации и методику проведения занятий по плаванию;</p>	<p>ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1,1 ПК 1,2 ПК 1,3 ПК 1,5 ПК 2,1 ПК 3,1 ПК 3,2 ПК 3,3 ПК 3,5</p>	<p>травматизма.</p>	<p>Методика начального обучения плаванию</p> <p>Тема 4.</p> <p>Соревнования по плаванию. Основы судейства по плаванию.</p>	<p>3</p>	<p>Презентации. Практическое занятие.</p>	
<p>Уметь:</p> <p>-планировать, проводить и анализировать занятия по плаванию;</p> <p>-выполнять профессионально значимые двигательные действия по плаванию;</p> <p>-использовать терминологию по плаванию;</p> <p>Знать:</p> <p>-основы судейства по плаванию;</p> <p>-технику профессионально значимых</p>	<p>ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1,1 ПК 1,2 ПК 1,3 ПК 1,5 ПК 2,1 ПК 3,1 ПК 3,2 ПК 3,3</p>	<p>Способность отслеживать изменения в содержании и назначении тренировочных программ.</p>	<p>Тема 5.</p> <p>Техника и методика обучения различным способам плавания</p> <p>Тема 6</p> <p>Техника и методика обучения стартам и поворотам.</p>	<p>2</p> <p>3</p>	<p>Презентации. Выполнение домашних заданий. Домашняя работа.</p>	<p>Экзамен</p>

двигательных действий в плавании; -содержание, формы организации и методику проведения занятий по плаванию;	ПК 3,5					
--	--------	--	--	--	--	--

Индивидуальные творческие задания (презентации):

Критерии оценки:

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Технологический уровень	30
	Использование стандартного технического выполнения задания	5
	Использование оригинальной методики преподавания	15
	Использование дополнительных технических элементов	10
2.	Содержательный уровень	50
	Полнота предоставленной информации	20
	Доступность информации для выбранной категории пользователей	15
	Логичность предоставления информации	10
3.	Эргономичный уровень	25
	Соответствие методики преподавания требованиям	10
	Оптимальность использования технических и методических средств	10
	Безопасность обращения с инвентарём	5
Итого максимально:		105

Критерии оценки:

Презентация оценивается по пятибалльной системе

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся (творческой группе обучающихся), если набрано 95-105 баллов

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся (творческой группе обучающихся), если набрано 75- 95 баллов

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся (творческой группе обучающихся), если набрано 50 – 75 баллов

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся (творческой группе обучающихся), если набрано менее 50 баллов

Составитель _____ С.И. Косинов

(подпись)

«31» августа 2023 г.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ Плавание с методикой преподавания

Задания № 1. Тест по дисциплине Плавание с методикой преподавания

Условия выполнения задания: задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Правильным является только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса. Внимательно прочитайте вопрос, выберите верный вариант ответа и отметьте его. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Место выполнения – учебный кабинет.

Максимальное время выполнения – 30 минут.

Критерии оценки:

- Оценка «5» ставится за выбор правильных ответов на 18 и более вопросов;
- оценка «4» – за выбор правильных ответов на 15 и более вопросов;
- оценка «3» – за выбор правильных ответов на 12 и более вопросов;
- оценка «2» – за выбор правильных ответов менее 8 вопросов.

1. Какое из определений понятия «плавание» - является правильным:

- 1) умение плавать спортивными способами;
- 2) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
- 3) *умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.*

2. Какого вида плавания не существует в классификации:

- 1) прикладное плавание;
- 2) *узорное плавание;*
- 3) спортивное плавание.

3. Назовите основные особенности плавания.

- 1) *горизонтальное положение тела, нахождение тела в воде;*
- 2) нахождение тела в воде, выдохи в воду;
- 3) выдохи в воду, нахождение тела в воде, гребки руками и ногами;
- 4) нахождение тела в воде, гребки руками.

4. Какой эффект возникает при нахождении тела в воде?

- 1) эффект гидродинамики;
- 2) эффект гидростатики;
- 3) *эффект гидроневесомости;*
- 4) кумулятивный эффект.

5. Почему при плавании основная нагрузка выделительной системы ложится на почки?

- 1) *потому что из-за нахождения тела в воде угнетается функция потовых желез;*
- 2) потому что тело находится в горизонтальном положении;
- 3) потому что создается эффект гидроневесомости;
- 4) потому что задерживается дыхание.

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

- 1) температурой воздуха;
- 2) температурой воды;
- 3) температурой воды и воздуха;
- 4) собственными ощущениями тепла и холода.

7. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

- 1) дыхательная и сердечно-сосудистая;
- 2) мышечная и нервная;
- 3) выделительная и мышечная;
- 4) дыхательная и мышечная.

8. Как разрешается входить в ванную бассейна учебным группам:

- 1) прыгать по одному сидя с бортика;
- 2) по одному, спиной к воде по лестнице;
- 3) всем вместе прыгать с бортика.

9. Как выполняются упражнения для освоения с водой:

- 1) на вдохе;
- 2) на выдохе;
- 3) с движениями конечностей.

10. Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:

- 1) поплавок, звездочка, медуза, вдохи и выдохи в воду;
- 2) работа ног, работа рук, вдохи и выдохи в воду;
- 3) ныряние в длину и глубину, проплывание в длину под водой.

11. Что означает решение оздоровительной задачи при занятиях плаванием?

- 1) научиться плавать;
- 2) регулярные занятия с соответствующей возрастной интенсивностью;
- 3) готовиться к соревнованиям;
- 4) готовиться к выполнению норматива, соответствующего возрасту.

12. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?

- 1) плотность;
- 2) теплопроводность;
- 3) текучесть;
- 4) теплоемкость.

13. Как изменяется плотность человека при дыхании?

- 1) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается;
- 2) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается;
- 3) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается;
- 4) при вдохе и выдохе плотность не изменяется.

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

- 1) потому что морская вода теплее речной;
- 2) потому что морская вода менее плотная;
- 3) потому что плотность морской воды больше, чем пресной;
- 4) потому что в морской воде легче дышать.

15. Что означает физическое свойство теплопроводность?

- 1) накапливать тепло;
- 2) удерживать тепло;
- 3) способность материала или вещества вырабатывать тепло;
- 4) способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур.

16. Что означает статическое плавание?

- 1) отсутствие движения;
- 2) двигательные действия руками и ногами;
- 3) напряжение тела во время движений;

4) напряжение мышц рук и ног во время гребков.

17. Что означает динамическое плавание?

- 1) плавание с помощью разнообразных двигательных действий;
- 2) неподвижное плавание;
- 3) плавание в команде «Динамо»;
- 4) фигуры в плавании.

18. В чем суть закона Архимеда?

- 1) на тело, погруженное в жидкость, действует сила тяжести;
- 2) плавучесть тела определяется его плотностью;
- 3) *на тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, равная весу того количества жидкости, которое вытеснено погруженной частью тела;*
- 4) на тело в воде не действуют никакие силы, так как оно находится в невесомости.

19. Что такое плавучесть?

- 1) физическое свойство материала;
- 2) физическое свойство воды;
- 3) способность двигаться на поверхности воды;
- 4) *способность тела держаться на поверхности воды.*

20. Почему у женщин выше плавучесть, чем у мужчин?

- 1) у женщин объем жировой ткани относительно больше, у мужчин костно-мышечная ткань плотнее;
- 2) женщины чаще имеют избыточный вес;
- 3) женщины выносливее;
- 4) *женщины имеют меньшие размеры тела, мужчины в среднем выше и тяжелее.*

Задания № 2. Тест по дисциплине Плавание с методикой преподавания

Условия выполнения задания: задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Правильным является только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса. Внимательно прочитайте вопрос, выберите верный вариант ответа и отметьте его. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Место выполнения – учебный кабинет.

Максимальное время выполнения – 30 минут.

Критерии оценки:

- Оценка «5» ставится за выбор правильных ответов на 18 и более вопросов;
- оценка «4» – за выбор правильных ответов на 15 и более вопросов;
- оценка «3» – за выбор правильных ответов на 12 и более вопросов;
- оценка «2» – за выбор правильных ответов менее 8 вопросов.

1. Чем характеризуется спортивное плавание?

- 1) красивой техникой;
- 2) *временем преодоления дистанции определенным способом;*
- 3) игрой в воде;
- 4) правильным дыханием.

2. К какой группе видов спорта относится плавание?

- 1) *циклические;*
- 2) *ациклические;*
- 3) *смешанные;*
- 4) *повторно-интервальные.*

3. Какой способ плавания не является спортивным?

- 1) *плавание на боку;*
- 2) *кроль на спине;*
- 3) *кроль на груди;*
- 4) *брасс.*

4. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в подготовке спортсменов?

- 1) *идеальная;*
- 2) *образцовая;*
- 3) *правильная;*
- 4) *рациональная.*

5. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?

- 1) *25м;*
- 2) *50м;*
- 3) *25м и 50м;*
- 4) *100м.*

6. Что означает способ вольный стиль?

- 1) *преодоление дистанции кролем на груди;*
- 2) *преодоление дистанции одним любым способом;*
- 3) *преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции;*
- 4) *преодоление дистанции любым способом, способ можно поменять один раз.*

7. Какой способ плавания является самым быстрым?

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

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

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

9. Способ дельфин – это разновидность способа....

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

10. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, включая соревнования на открытой воде?

- 1) *100м;*
- 2) *1000м;*
- 3) *1500м;*
- 4) *3000м.*

11. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?

- 1) *кроль на груди;*
- 2) *кроль на спине;*
- 3) *брасс;*

4) баттерфляй.

12. Что означает комплексное плавание?

1) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности;

2) преодоление неравных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности;

3) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в любой последовательности (по усмотрению спортсмена);

4) комплекс упражнений в бассейне.

13. С какого способа начинается комбинированная эстафета?

1) кроль на спине;

2) кроль на груди;

3) брасс;

4) баттерфляй.

14. В какой последовательности чередуются способы при индивидуальном комплексном плавании?

1) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди;

2) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди;

3) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине;

4) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине.

15. Поясните термин «экономичность техники» в плавании.

1) рациональное использование энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий в плавании;

2) рациональное использование темпа плавания;

3) рациональное использование ритма плавания;

4) правильные движения.

16. Назовите основной критерий экономичности техники.

1) спортивный результат;

2) обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена;

3) скорость плавания;

4) количество гребков на дистанции.

17. Что называется длиной шага в плавании?

1) расстояние, которое проплывает человек за один цикл движений;

2) длина дистанции;

3) расстояние, которое необходимо преодолеть на задержке дыхания;

4) длина гребка.

18. Что такое темп в плавании?

1) количество гребков на дистанции;

2) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени;

3) количество вдохов-выдохов;

4) длительность двигательного цикла.

19. Что такое ритм плавания?

1) количество гребков на дистанции;

2) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени;

3) соотношение частей движения внутри одного цикла;

4) соотношение темпа и скорости плавания.

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

1) движения рук и ног поочередные;

2) движения одновременные и симметричные;

3) движения одновременные, но несимметричные;

4) движения рук одновременное, ног поочередное.

Перечень теоретических вопросов к экзамену

1. Понятие «плавание». Классификация плавания.
2. Лечебное, прикладное и спортивное значение плавания.
3. Влияние плавания на организм человека.
4. Общая характеристика спортивного плавания.
5. Техника спортивного плавания.
6. История, общая характеристика, значение плавания способом кроль на груди.
7. История, общая характеристика, значение плавания способом кроль на спине.
8. История, общая характеристика, значение плавания способом брасс.
9. История, общая характеристика, значение плавания способом баттерфляй.
10. Характеристика стартового прыжка с тумбочки.
11. Характеристика старта из воды.
12. Повороты в плавании.
13. Характеристика поворотов, применяемых в плавании (техника открытого поворота – «маятник»; техника простого закрытого и открытого поворотов; техники простого открытого поворота на спине; техника поворота кувырком вперед).
14. Купание и плавание в естественных водоемах. Правила безопасности при занятиях плаванием.
15. Основные приемы освобождения от захватов в воде.
16. Классификация игр на воде.
17. Игры и развлечения на воде.
18. Комплексное плавание и комбинированная эстафета: правила соревнований.
19. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований по плаванию.
20. Организация, проведение занятий и соревнований по плаванию.

Критерии оценки знаний студентов при устном ответе

Оценка «5» ставится, если:

полно раскрыто содержание материала; материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала; точно используется терминология; показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы; допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «4» ставится, если:

вопросы излагаются систематизировано и последовательно; продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; продемонстрировано усвоение основной литературы; ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.

Оценка «3» ставится, если:

неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса; усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; продемонстрировано усвоение основной литературы.

Оценка «2» ставится, если:

не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей, или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Чертов Н. В. - Теория и методика плавания - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011.
2. Степанова М. В. - Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017.

Дополнительные источники:

1. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2018. - 288с. Текст: непосредственный.
2. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.: Детство-пресс, 2005.- 112 с. Текст: непосредственный.
3. Карпенко Е Плавание. Игровой метод обучения. - М.: Терра спорт,2015-48. с. Текст: непосредственный.
4. Лафлин Т., Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 232с. Текст: непосредственный.
5. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 208с. Текст: непосредственный.
6. Маклауд Й. Анатомия плавания. - М.: Попурри, 2017. - 200с. Текст: непосредственный.
7. Начальное обучение с видеокурсом. - М.: Человек,2015-148. с. Текст: непосредственный.
8. Педролетти М.Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. М.: Феникс 2016. - 176с. Текст: непосредственный.
9. Козлов А.В. Основы техники плавания. / А.В. Козлов.- СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997.- 37 с. Текст: непосредственный.
- 10 Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров.- М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.- 136 с., ил. Текст: непосредственный.
11. Меньшуткина Т.Г. Профессионально-педагогическое мастерство тренера-преподавателя по плаванию-СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 2000 - 48 с. Текст: непосредственный.
- 12 Меньшуткина Т.Г., Литвинов А.А, Новосельцев О.В., Непчатых М.Г.Плавание. Теория и методика оздоровительно-спортивных технологий базовых видов спорта: Учебно-методическое пособие / СПбГАФК им. П.Ф.

Лесгафта,2002.- 117 с. Текст: непосредственный.

3.2.2 Сайты научных библиотек и каталогов

1. <http://www.fina.org>- Всемирная федерация плавания-
2. <http://www.fismag.ru> Журнал «Физкультура и спорт
3. <http://www.swimtempo.ru> Начальное обучение плаванию - школа плавания.
4. <http://swimming.hut.ru> – Клуб любителей плавания
5. Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ»
6. Электронно-библиотечная система IPRBooks <http://www.iprbookshop.ru/>:
7. Электронная библиотека Юрайт <http://www.biblio-online.ru/>
8. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru/default.asp>:
9. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>: