Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2026 11:45:39
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbdabb33ebc58

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.О.ДЭ.01.02 ПЛАВАНИЕ

Направление подготовки: 54.03.01 Дизайн
Направленность (профиль): Веб-дизайн и мобильная разработка
Квалификация выпускника: Бакалавр

Процесс изучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание» направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенций выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1 семестр

Компетенция: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

1. Является ли кроль разновидностью плавания вольным стилем?
   а. **Да**
   б. Нет
2. При плавании брассом допускается одновременный гребок руками?
   а. **Да**
   б. Нет
3. В плавании вольным стилем разрешено дышать только на каждом втором гребке?
   а. Да
   б. **Нет**
4. Правильная техника плавания брассом предполагает вынос головы над водой на каждом цикле движений?
   а. **Да**
   б. Нет
5. Какие из перечисленных элементов характерны для техники плавания кролем на груди?
   а. **Попеременные движения руками**
   б. **Непрерывные гребки ногами «ножницы»**

в. Одновременные движения руками вперёд-назад
г. **Дыхание осуществляется поворотом головы в сторону**
д. Голова постоянно находится под водой

6. Какие ошибки чаще всего снижают эффективность плавания брассом?
   а. **Несвоевременный подъём головы для вдоха**
   б. **Недостаточное вытягивание тела после каждого цикла**
   в. **Асимметричные движения рук**
   г. Плавание исключительно на спине
   д. Использование доски для плавания
7. Что из перечисленного входит в базовые компоненты общей физической подготовки пловца?
   а. **Выносливость**
   б. **Гибкость**
   в. **Силовая выносливость**
   г. Умение читать ноты
   д. Знание правил шахмат

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

8. Установите соответствие между стилем плавания и характерной особенностью его техники:

1. Кроль на груди
2. Брасс
3. Вольный стиль (в широком смысле)

а. Одновременные движения руками и ногами с симметричной координацией
б. Преимущественно попеременные движения рук и ног, дыхание через поворот головы
в. Может включать любой из спортивных стилей, но чаще всего — кроль на груди
Ответ: 1–б, 2–а, 3–в

9. Установите соответствие между фазой плавания брассом и её описанием:

1. Фаза гребка
2. Фаза скольжения
3. Фаза дыхания

а. Руки вытянуты вперёд, тело максимально вытянуто, минимальное сопротивление воде
б. Подъём головы над водой для вдоха, синхронно с завершением гребка
в. Руки разводятся в стороны и совершают мощное движение к груди
Ответ: 1–в, 2–а, 3–б

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

10. Опишите, почему владение несколькими стилями плавания (в частности, кролем и брассом) важно для поддержания уровня физической подготовленности, соответствующего компетенции УК-7.

Эталон ответа:
— Разные стили задействуют различные группы мышц, что способствует

гармоничному физическому развитию;
— Чередование стилей снижает риск перетренированности и травм;
— Владение несколькими техниками повышает адаптивность в различных водных условиях (например, в открытой воде или при ограниченном пространстве);
— Развитие выносливости, координации и дыхательной устойчивости напрямую поддерживает способность к полноценной профессиональной и социальной деятельности.

Упражнения (Организация занятий по плаванию, освоение в воде):

1. Выполнение комплекса правил поведения в бассейне (устный опрос + демонстрация).
2. Плавание вольным стилем на 25 м без остановки.
3. Выполнение серии дыхательных упражнений у бортика (вдох над водой – выдох под водой, 10 повторений).
4. Прыжок в воду с тумбы с последующим скольжением на груди не менее 5 м.
5. Отталкивание от бортика ногами в положении «на груди» с последующим скольжением не менее 7 м.
6. Выполнение поворота «кувырок вперёд» у бортика с последующим отталкиванием и скольжением.

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	**Норматив**	**Юноши (мужчины)**	**Девушки (женщины)**
1	Скольжение после отталкивания от бортика (м)	≥ 8 м	≥ 6 м
2	Количество выдохов под водой за 30 сек	≥ 12	≥ 10
3	Плавание на спине без помощи рук (25 м)	Выполнено	Выполнено
4	Прыжок в воду с последующим скольжением (м)	≥ 5 м	≥ 4 м
5	Выполнение поворота «кувырок» с отталкиванием	Выполнено технически верно	Выполнено технически верно
6	Знание правил поведения в бассейне (тест)	≥ 90% правильных ответов	≥ 90% правильных ответов

2 семестр

Компетенция: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

1. Является ли брасс одним из регламентированных спортивных стилей плавания?
   а. **Да**
   б. Нет
2. При плавании кролем на груди допускается одновременный гребок обеими руками?
   а. Да
   б. **Нет**

3. В технике плавания вольным стилем разрешено использовать движения ногами «ножницы»?
   а. Да
   б. **Нет**
4. Правильная координация движений при плавании брассом предполагает одновременную работу рук и ног?
   а. **Да**
   б. Нет
5. Какие из перечисленных характеристик относятся к технике плавания брассом?
   а. **Одновременные симметричные движения рук и ног**
   б. **Циклическое выведение головы из воды для вдоха**
   в. Попеременные гребки руками
   г. **Фаза скольжения после завершения цикла движений**
   д. Дыхание через рот только под водой
6. Что характерно для плавания вольным стилем в соревновательной практике?
   а. **Преимущественное использование кроля на груди**
   б. Обязательное чередование всех четырёх стилей
   в. **Свобода выбора техники, если иное не оговорено регламентом**
   г. Запрет на поворот головы для дыхания
   д. **Высокая скорость передвижения по сравнению с другими стилями**
7. Какие из следующих утверждений верны в контексте общей физической подготовки пловца?
   а. **Развитие дыхательной выносливости — ключевой элемент тренировочного процесса**
   б. **Плавание способствует профилактике нарушений осанки**
   в. Только кроль развивает кардиовыносливость
   г. **Гибкость необходима для эффективного выполнения движений в брассе**
   д. Силовые качества не имеют значения в плавании

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

8. Установите соответствие между стилем плавания и характерной особенностью дыхания:

1. Кроль на груди
2. Брасс
3. Вольный стиль (в соревновательном понимании)

а. Дыхание осуществляется в ритме гребков — поворот головы в сторону
б. Вдох выполняется при подъёме головы в фазе завершения гребка руками
в. Чаще всего применяется техника кроля, соответственно — дыхание как в кроле

Ответ: 1–а, 2–б, 3–в

9. Установите соответствие между элементом техники и его функцией в плавании брассом:

1. Гребок руками
2. Удар ногами
3. Фаза скольжения

а. Обеспечивает основную тягу вперёд за счёт движения стоп внутрь и назад
б. Создаёт начальный импульс и помогает поднять голову для вдоха
в. Минимизирует сопротивление воды и позволяет сохранить скорость
Ответ: 1–б, 2–а, 3–в

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

10. Объясните, как регулярные занятия плаванием (включая освоение кроля и брасса) способствуют формированию способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Эталон ответа:
— Плавание развивает выносливость, силу, гибкость и координацию, что напрямую поддерживает физическую работоспособность;
— Освоение нескольких стилей (кроль, брасс) обеспечивает комплексное развитие мышечных групп и снижает риск монотонных нагрузок;
— Регулярные занятия улучшают функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
— Плавание способствует снижению стресса и повышению устойчивости к умственным и физическим нагрузкам, необходимым в профессиональной деятельности.
Упражнения (Основы техники спортивных видов плавания: кроль)
7. Плавание кролем на груди на дистанцию 50 м с соблюдением техники.
8. Упражнение «ножницы» на груди с доской (25 м × 2 подхода).
9. Плавание кролем на спине на дистанцию 50 м с соблюдением техники.
10. Упражнение «гребок одной рукой» с доской (по 25 м каждой рукой).
11. Комплексное упражнение: 25 м кроль на груди + 25 м кроль на спине.
12. Дыхание через каждые 3 гребка на дистанции 50 м кролем.

Контрольные нормативы физической подготовленности

№	Норматив	Юноши (мужчины)	Девушки (женщины)
1	Кроль на груди 50 м (сек)	≤ 45 сек	≤ 55 сек
2	Кроль на спине 50 м (сек)	≤ 50 сек	≤ 60 сек
3	Техника дыхания (количество ошибок на 50 м)	≤ 2	≤ 2
4	Скольжение после старта (м)	≥ 10 м	≥ 8 м
5	Выполнение упражнения «гребок одной рукой»	Выполнено технически верно	Выполнено технически верно
6	Согласованность движений рук/ног (оценка тренера)	≥ 4 из 5	≥ 4 из 5

Упражнения (Основы техники спортивного плавания: Брасс):
13. Плавание брассом на дистанцию 50 м с соблюдением техники.
14. Упражнение «лягушка» ногами у бортика (10 повторений).
15. Плавание брассом с задержкой дыхания на 25 м.
16. Выполнение старта брассом с последующим скольжением и первым циклом.
17. Поворот «боковой» при плавании брассом на 50 м.
18. Упражнение «руки-ноги-дыхание» в комплексе на 25 м.

Контрольные нормативы физической подготовленности

№	Норматив	Юноши (мужчины)	Девушки (женщины)

1	Брасс 50 м (сек)	≤ 55 сек	≤ 65 сек
2	Техника выполнения «лягушки» (оценка)	≥ 4 из 5	≥ 4 из 5
3	Старт + скольжение (м)	≥ 9 м	≥ 7 м
4	Поворот с отталкиванием (оценка)	Выполнен технически верно	Выполнен технически верно
5	Согласованность дыхания и движений	≤ 2 ошибки на 50 м	≤ 2 ошибки на 50 м
6	Плавание с задержкой дыхания (25 м)	Выполнено	Выполнено

4 семестр

Компетенция: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

1. Является ли баттерфляй одним из самых энергозатратных стилей плавания?
   а. **Да**
   б. Нет
2. При плавании брассом разрешено выполнять движения руками несимметрично?
   а. Да
   б. **Нет**
3. В технике баттерфляя допускается одновременный гребок обеими руками над водой?
   а. **Да**
   б. Нет
4. Правильная координация движений в брассе предполагает, что выдох происходит под водой?
   а. **Да**
   б. Нет
5. Какие из перечисленных характеристик относятся к технике плавания баттерфляем?
   а. **Одновременные гребки обеими руками с выходом из воды**
   б. **Волнообразные движения тела и «дельфиновый» удар ногами**
   в. Дыхание осуществляется на каждом цикле через поворот головы
   г. **Выдох начинается сразу после вдоха под водой**
   д. Руки работают попеременно, как при кроле
6. Какие ошибки чаще всего нарушают технику плавания брассом?
   а. **Асимметричные движения рук или ног**
   б. **Отсутствие фазы скольжения**
   в. Использование «дельфинового» удара ногами
   г. **Несвоевременный вдох (слишком поздний или слишком ранний)**
   д. Плавание исключительно на спине
7. Что из перечисленного способствует развитию общей физической подготовленности при освоении брасса и баттерфляя?
   а. **Развитие дыхательной выносливости**
   б. **Укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног**

в. **Совершенствование координации и ритмичности движений**
г. Увеличение частоты сердечных сокращений в покое
д. Снижение гибкости позвоночника

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

8. Установите соответствие между стилем плавания и характерной особенностью его техники:

1. Брасс
2. Баттерфляй

а. Одновременные гребки руками с последующим их выходом из воды и волнообразным движением туловища
б. Симметричные движения рук и ног с обязательной фазой скольжения и подъёмом головы для вдоха

Ответ: 1–б, 2–а

9. Установите соответствие между элементом техники и его функцией:

1. «Дельфиновый» удар ногами
2. Фаза скольжения в брассе

а. Обеспечивает снижение сопротивления воды и сохранение скорости после завершения цикла
б. Генерирует основную тягу и участвует в подъёме туловища для вдоха в баттерфляе

Ответ: 1–б, 2–а

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

10. Обоснуйте, почему освоение таких технически сложных стилей плавания, как брасс и баттерфляй, способствует формированию компетенции УК-7 — способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Эталон ответа:
— Оба стиля требуют высокой координации, силы и выносливости, что развивает комплексные физические качества;
— Регулярные занятия улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышая общую работоспособность;
— Техническая сложность стилей формирует дисциплину, концентрацию и навыки самоконтроля, важные в профессиональной деятельности;
— Плавание снижает уровень стресса и способствует восстановлению нервной системы, что важно для устойчивости к нагрузкам в социальной и профессиональной среде.

Упражнения (Брасс. Баттерфляй):
19. Плавание баттерфляем на дистанцию 25 м с соблюдением техники.
20. Упражнение «дельфин» ногами с доской (25 м × 2).
21. Гребки руками с дыханием у бортика (10 повторений).

22. Старт баттерфляем с последующим скольжением и первым циклом.
23. Поворот «кувырок» при плавании баттерфляем на 25 м.
24. Комплекс: 25 м баттерфляй + 25 м кроль на груди.

Контрольные нормативы физической подготовленности

№	Норматив	Юноши (мужчины)	Девушки (женщины)
1	Баттерфляй 25 м (сек)	≤ 30 сек	≤ 35 сек
2	«Дельфин» ногами 25 м (сек)	≤ 25 сек	≤ 30 сек
3	Техника дыхания (ошибки на 25 м)	≤ 1	≤ 1
4	Старт + скольжение (м)	≥ 8 м	≥ 6 м
5	Поворот с отталкиванием	Выполнен технически верно	Выполнен технически верно
6	Согласованность движений (оценка тренера)	≥ 4 из 5	≥ 4 из 5

Упражнения (Правила соревнований):
25. Тестирование по знанию правил соревнований по плаванию (20 вопросов).
26. Моделирование старта по команде судьи (с тумбы и с воды).
27. Имитация финиша с касанием стенки двумя руками (брасс, баттерфляй).
28. Прохождение дистанции 50 м с соблюдением всех технических требований стиля.
29. Анализ видеофрагментов нарушений правил (письменный разбор).
30. Определение соответствия результата спортивному разряду по таблице ЕВСК.

Контрольные нормативы физической подготовленности

№	Норматив	Юноши (мужчины)	Девушки (женщины)
1	Тест по правилам (правильных ответов)	≥ 90%	≥ 90%
2	Старт по команде (оценка)	Выполнен без фальстарта	Выполнен без фальстарта
3	Финиш двумя руками (техника)	Выполнен верно	Выполнен верно
4	Прохождение дистанции по правилам	Без нарушений	Без нарушений
5	Анализ видео (правильных выводов)	≥ 4 из 5	≥ 4 из 5
6	Знание нормативов ЕВСК (тест)	≥ 80%	≥ 80%

6 семестр

Компетенция: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

1. Является ли кроль на груди разновидностью плавания вольным стилем?
   а. **Да**
   б. Нет
2. При плавании брассом допускается асимметричная работа рук?
   а. Да
   б. **Нет**

3. В технике баттерфляя разрешено дышать на каждом цикле движений?
   а. **Да**
   б. Нет
4. Правильная техника плавания вольным стилем предполагает использование «дельфинового» удара ногами?
   а. Да
   б. **Нет**
5. Какие из перечисленных стилей относятся к регламентированным спортивным стилям плавания?
   а. **Кроль на груди**
   б. **Брасс**
   в. **Баттерфляй**
   г. Плавание с доской
   д. Подводное плавание без выдоха
6. Какие элементы характерны для техники плавания баттерфляем?
   а. **Одновременные гребки обеими руками с выходом из воды**
   б. **Волнообразные движения туловища**
   в. **«Дельфиновый» удар ногами**
   г. Дыхание через поворот головы в сторону
   д. Фаза скольжения после каждого цикла
7. Что из перечисленного способствует формированию общей физической подготовленности при занятиях плаванием?
   а. **Развитие кардиореспираторной выносливости**
   б. **Укрепление мышц кора и плечевого пояса**
   в. **Совершенствование координации и ритмичности движений**
   г. Увеличение массы тела за счёт мышечной гипертрофии
   д. Снижение гибкости суставов

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

8. Установите соответствие между стилем плавания и характерной особенностью его техники:

1. Кроль на груди
2. Брасс
3. Баттерфляй

а. Одновременные симметричные движения рук и ног с обязательной фазой скольжения
б. Попеременные гребки руками, непрерывная работа ногами, дыхание через поворот головы
в. Одновременные гребки руками с выходом из воды и волнообразные движения тела
Ответ: 1–б, 2–а, 3–в

9. Установите соответствие между фазой плавания и её функцией:

1. Гребок руками в брассе
2. Удар ногами в баттерфляе
3. Фаза скольжения в кроле

а. Обеспечивает основную тягу и участвует в подъёме туловища для вдоха
б. Создаёт начальный импульс и помогает поднять голову для вдоха

в. Минимизирует сопротивление воды и сохраняет скорость (встречается в брассе, но не в классическом кроле — здесь дано условно для сравнения)
Ответ: 1–б, 2–а, 3–в

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

10. Объясните, как освоение различных стилей плавания — кроля, брасса и баттерфляя — способствует реализации компетенции УК-7: способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Эталон ответа:
— Разные стили задействуют различные группы мышц, обеспечивая гармоничное физическое развитие;
— Регулярные занятия развивают выносливость, силу, гибкость и координацию, необходимые для устойчивости к физическим и умственным нагрузкам;
— Техническая сложность стилей формирует дисциплину, концентрацию и самоконтроль — качества, востребованные в профессиональной среде;
— Плавание положительно влияет на психоэмоциональное состояние, снижает уровень стресса и способствует восстановлению, что важно для продуктивной социальной и профессиональной деятельности.
Упражнения и контрольные нормативы физической подготовленности те же, что и в предыдущих семестрах
Время на выполнение тестирования:

Количество вопросов	Семестр	Время выполнения
10	1	20 мин.
10	2	20 мин.
10	4	20 мин.
10	6	20 мин.

Время на выполнение упражнений (количество упражнений - по выбору преподавателя; время выполнения одного упражнения на одного студента – 10 мин.) – 20 мин.

Количество упражнений	Семестр	Время выполнения
2	1	20 мин.
2	2	20 мин.
2	4	20 мин.
2	6	20 мин.

Примечание: Все упражнения выполняются под руководством преподавателя с учётом индивидуальных особенностей студентов. Контрольные нормативы являются ориентировочными и могут корректироваться в зависимости от пола, возраста и исходного уровня подготовленности обучающихся.