

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Уснин Максим Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.04.2025 15:00:11  
Уникальный программный ключ:  
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

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

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО  
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ. ПЛАВАНИЕ.**

Направление подготовки: 54.03.01 Дизайн  
Направленность (профиль):  
Дизайн одежды и управление модным брендом  
Квалификация выпускника: Бакалавр

Автор-составитель: Абрамовских Н. А.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |   |
|--|---|
| 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....  | 3 |
| 2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....  | 4 |
| 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы ..... | 5 |
| 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....               | 8 |

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины «Элективная дисциплина 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  |

| № п/п | Код компетенции | Наименование компетенции   | Этапы формирования компетенций   |
|-------|-----------------|--|--|
| 1.    | УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><i>1 Этап — Знать:</i><br/>УК-7.1. виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p><i>2 Этап — Уметь:</i><br/>УК-7.2. 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</p> <p><i>3 Этап — Владеть:</i><br/>УК-7.3. средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |

## 2. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

| № п/п | Код компетенции | Наименование компетенции   | Критерии оценивания компетенций на различных этапах формирования  | Шкала оценивания                       |
|-------|-----------------|--|---|--|
| 1.    | УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><i>1 Этап – знать:</i><br/>УК-7.1. виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p><i>2 Этап – уметь:</i><br/>УК-7.2. 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</p> <p><i>3 Этап – владеть:</i><br/>УК-7.3. средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | Шкала оценивания приведена в Разделе 4 |

3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**1 ЭТАП – ЗНАТЬ**

**Задание (я): Составить комплекс упражнений для подготовительной части занятия по плаванию (разминка на суше)**

**Тема 1.** Организация занятий по плаванию, освоение с водой.

Комплекс упражнений разминки на суше оформляется в виде таблицы. Цель разминки – подготовить организм к основной части занятия.

Таблица 3. Комплекс упражнений подготовительной части занятия по плаванию

| №    | Содержание упражнения  | Дозировка | Методические указания  |
|------|--|-----------|--|
| п/п. |  |           |  |
| 1.   | И.п.- основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-8 – круговые движения вперед в плечевых суставах, 1- 8 – круговые движения назад в плечевых суставах | 10 раз    | Руки не сгибать, максимальная амплитуда движения, пальцы рук вместе. |
| 2... |  |           |  |

**2 ЭТАП – УМЕТЬ**

**Задание (я): Выполнение контрольных упражнений (тестов)**

**Темы 2- 5**

Таблица 4. Контрольные упражнения (тесты) для студентов

| Контрольные упражнения (тесты) ЮНОШИ                |  |
|---|--|
| Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.) |  |
| Дитсанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.) |  |
| Дистанция способом брасс (мин., сек.)               |  |
| Нырание в длину (м)                                 |  |
| Транспортировка «утопающего» (м)                    |  |
| Контрольные упражнения (тесты) ДЕВУШКИ              |  |
| Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.) |  |
| Дитсанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.) |  |
| Дистанция способом брасс (мин., сек.)               |  |
| Нырание в длину (м)                                 |  |
| Транспортировка «утопающего» (м)                    |  |

### 3 ЭТАП – ВЛАДЕТЬ

#### Контрольные упражнения (тесты)

(для основного учебного отделения)

1. Плавание (вольный стиль) 50 м (сек) юноши и девушки;
2. Плавание 100 м (мин, сек);
3. Защита реферата (для специального медицинского отделения)

#### Задание на реферативное изложение материала по следующим темам

(для специального медицинского отделения):

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Физическая реабилитация при данном заболевании (диагнозе).
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Составление для себя и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
7. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
8. Средства и методы физического воспитания.
9. Основы обучения движениям, этапы обучения.
10. Общая характеристика физических качеств и их взаимосвязь.
11. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
12. Физическая нагрузка, оценка и величина, энергозатраты.
13. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
14. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение.
16. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм.
17. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Атлетическая гимнастика.
19. Коррекция массы тела средствами физического воспитания.
20. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
21. Пульсовый режим рациональной тренировочной нагрузки.
22. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).
24. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
25. Здоровый образ жизни и его составляющие.
26. Критерии эффективности здорового образа жизни студента.
27. Психофизические особенности человека занимающегося физической культурой и спортом.
28. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
29. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

30. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
31. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
32. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
33. Особенности физической подготовленности и физического развития лиц молодого и зрелого возраста.
34. Современные популярные системы физических упражнений.
35. организация массовых оздоровительных мероприятий.
36. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
37. Основные формы занятий физическими упражнениями.
38. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
39. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
40. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов.
41. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
42. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Написание реферата является обязательным элементом самостоятельной работы студентов специального медицинского отделения в рамках освоения курса «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Плавание». Темы №1-6 представляют собой описательно-аналитическое эссе. Однако, если студент отказывается от самоанализа, ему предлагается нейтральная тема из перечисленных по списку.

Реферат (от лат. «refero» - докладываю, сообщаю) - это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

*Цель написания реферата:*

- продемонстрировать необходимые универсальные компетенции по курсу.
- продемонстрировать общий уровень владения основами научной методологии;
- продемонстрировать наличие самостоятельного исследовательского мышления;

*Структура реферата:*

1) Введение (не более 2 страниц). Во введении необходимо обосновать актуальность темы, очертить область исследования, объект исследования, основные цели и задачи исследования.

2) Основная часть состоит из 2-3 разделов. В них раскрывается суть исследуемой проблемы, проводится обзор мировой литературы по предмету исследования, в котором дается характеристика степени разработанности проблемы и авторская аналитическая оценка основных теоретических подходов к ее решению. Изложение материала не должно ограничиваться лишь описательным подходом к раскрытию выбранной темы. Оно также должно содержать собственное видение рассматриваемой проблемы.

3) Заключение (1-2 страницы). В заключении кратко излагаются выводы, а также предполагаемые научные результаты и прогнозы.

4) Библиографический список (от 5 до 10 источников) в алфавитном порядке. В данный список рекомендуется включать работы отечественных и зарубежных авторов, в том числе статьи, опубликованные в научных журналах в течение последних 3-х лет. Библиографический список содержит только те произведения, на которые есть сноски в тексте.

5) Приложение (при необходимости).

*Требования к оформлению реферата:*

- текст на формате А4, с одной стороны листа;
- шрифт Times New Roman;
- кегль шрифта 14;
- межстрочное расстояние 1,5;
- поля: сверху 2 см, снизу - 2 см, слева - 3 см, справа 1,5 см;
- реферат должен быть представлен в сброшюрованном виде;
- формат абзаца текста должен быть выровнен «по ширине» положения на странице.

Абзацный отступ первой строки каждого абзаца должен быть равен 1,25 см;

- номер страницы проставляется арабскими цифрами в центре верхней части листа без точки, начиная с введения (3 страница). На титульном листе и на Содержании страница не ставится;
- титульный лист оформляется в соответствии с образцом оформления реферата, курсовой работы, выпускной квалификационной работы, принятым в ЧОУВО МИДиС.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

##### 1 ЭТАП – ЗНАТЬ

**Задание на составление комплекса упражнений для подготовительной части занятия по плаванию (на суше)**

Таблица 5. Критерии оценивания работы по составлению комплекса упражнений

| Оценка      | Правильность (ошибочность) выполнения задания  |
|-------------|--|
| «зачтено»   | Заполнены все поля таблицы (4 столбца)<br>Представлены методические указания.<br>Содержание всех разделов соответствует типу занятий, направленности.<br>Комплекс упражнений содержит не менее 8-10 упражнений |
| «незачтено» | Заполнены не все поля таблицы.<br>Имеются существенные ошибки в методических указаниях.<br>В содержании упражнений, их дозировки имеются не точности.<br>Комплекс состоит из менее 8 упражнений.               |

##### 2 ЭТАП – УМЕТЬ

**Задание на выполнение контрольных упражнений (тестов)**

Таблица 6. Контрольные упражнения (тесты) для студентов

| Контрольные упражнения (тесты) ЮНОШИ                | Оценка в баллах |        |        |
|---|-----------------|--------|--------|
|   | отлично         | хорошо | удовл. |
| Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.) | 1.10            | 1.20   | 1.30   |
| Дитсанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.) | 0.50            | 1.00   | 1.10   |
| Дистанция способом брасс (мин., сек.)               | 1.20            | 1.30   | 1.40   |
| Ныряние в длину (м)                                 | 15              | 12     | 9      |
| Транспортировка «утопающего» (м)                    | 25              | 20     | 15     |

| Контрольные упражнения (тесты) ДЕВУШКИ              | Оценка в баллах |        |        |
|---|-----------------|--------|--------|
|   | отлично         | хорошо | удовл. |
| Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.) | 1.30            | 1.40   | 1.50   |
| Дитсанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.) | 1.20            | 1.30   | 1.40   |
| Дистанция способом брасс (мин., сек.)               | 1.40            | 1.50   | 2.00   |
| Нырание в длину (м)                                 | 15              | 12     | 9      |
| Транспортировка «утопающего» (м)                    | 25              | 20     | 15     |

### 3 ЭТАП – ВЛАДЕТЬ

#### Критерии оценивания зачета по элективной дисциплине по физической культуре и спорту. Плавание.

Таблица 7. Тесты для зачета студентов основного учебного отделения

| Тест                             | Оценка в баллах |        |        |             |
|----------------------------------|-----------------|--------|--------|-------------|
|                                  | «Зачтено»       |        |        | «Незачтено» |
|                                  | отлично         | хорошо | удовл. | неудовл.    |
| Девушки плавание (вольный стиль) |                 |        |        |             |
| - 50 м (сек)                     | 54,0            | 1,03   | 1,14   | 1,24        |
| - 100 м (сек)                    | 2,15            | 2,40   | 3,05   | 3,35        |
| Юноши плавание (вольный стиль)   |                 |        |        |             |
| - 50 м (сек)                     | 40,0            | 44,0   | 48,0   | 57,0        |
| - 100 м (сек)                    | 1,40            | 1,50   | 2,00   | 2,15        |

#### Реферативное изложение материала по теме для студентов специальной медицинской группы

Таблица 8. Критерии оценивания работы реферата

| Оценка    | Правильность (ошибочность) выполнения задания   |
|-----------|---|
| «зачтено» | Содержание реферата соответствует теме;<br>Правильное использования источников литературы;<br>Соответствие оформления реферата стандартом;<br>Знание обучающимися изложенного в реферате материала (для ответа на устные вопросы);<br>Умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы в тексте и устно;<br>Тезисы и предположения аргументированы, сделаны выводы и умозаключения;<br>В тексте отражено умение анализировать фактический материал и исторические и культурные факты. |

|              |  |
|--------------|--|
| «не зачтено» | Тема реферата раскрыта недостаточно полно;<br>Отсутствует библиографический список;<br>Тезисы и предположения не аргументированы, не сделаны выводы и умозаключения;<br>В тексте отсутствует фактологический анализ;<br>Ответы на устные вопросы не отражают умение грамотно и аргументировано изложить суть реферата. |
|--------------|--|