

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 31.08.2026 16:02:22

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

Утверждаю

Проректор по учебно-методической  
работе и качеству образования

 Н.Н. Кислова

Засыпкина Юлия Валерьевна  
Левченко Сергей Васильевич

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации по дисциплине  
«Оздоровительное плавание»

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): «Музыкального образования»

Квалификация выпускника

Бакалавр

Рассмотрено

Протокол № 11 от 23.06.2026 г.

Заседания кафедры физического воспитания и  
спорта

Одобрено

Начальник Управления образовательных  
программ



Н.А. Доманина

#### Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительное плавание» разработан в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 121 основной профессиональной образовательной программой высшего образования «Музыкального образования» с учетом требований профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326), 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2012 г. № 652н от 22.09.2021 г. (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403).

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности части компетенции:

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

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

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Знает о влиянии оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и методику организации спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.

Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной физической культуры, а также организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий.

Требование к процедуре оценки:

Помещение: стадион, бассейн, зал ОФП.

Оборудование: согласно реализуемым видам подготовки.

Инструменты: особых требований нет.

Расходные материалы: особых требований нет.

Доступ к дополнительным справочным материалам: не предусмотрен.

Нормы времени: 45 мин.

#### Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Проверяемая (ые) компетенция (и) (из ОПОП ВО):

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

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Проверяемый(ые) результат(ы) обучения:

Знает о влиянии оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и методику организации спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.

Тип (форма) задания: Письменная проверочная работа

Пример типовых заданий 1 (оценочные материалы):

Ответить на один вопрос в письменном виде.

1. Оздоровительное значение плавания.

2. Перечислить способы плавания, применяемые в оздоровительном плавании и дать краткую характеристику.

3. Перечислить плавательные средства, применяемые в процессе обучения и в оздоровительных целях.

4. Дать краткую характеристику играм и развлечениям на воде, применяемые в обучении и в оздоровительных целях.

5. Разработать сценарий спортивно-массового мероприятия на воде с элементами плавания.

6. Разработать положение о соревнованиях по плаванию для любой возрастной категории.

7. Техника безопасности на занятиях по плаванию.

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Минимальный уровень: на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема вопроса;

Базовый уровень: на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема. Осуществлено объяснение фактов;

Высокий уровень: на выбранный вопрос представлен полный логичный ответ, методология анализа, раскрытие темы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей.

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации: при выполнении обучающиеся должны иметь соответствующую спортивную

форму, соблюдать технику безопасности, а также иметь допуск врача к посещению практических занятий и выполнению требований промежуточной аттестации.

Проверяемая (ые) компетенция (и) (из ОПОП ВО):

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

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Проверяемый(ые) результат(ы) обучения:

Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип (форма) задания: Практическое выполнение типовых заданий

Пример типовых заданий 1 (оценочные материалы): Практическое выполнение нормативов общей физической подготовки (бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, упражнения на силу мышц брюшного пресса – девушки и подтягивания на перекладине – юноши). Контрольные нормативы для обучающихся приведены в таблице 1.

Оценочные материалы для определения физической подготовленности обучающихся

Таблица 1

| Параметры определения физической подготовленности | Девушки         |      |      |      |      | Юноши |      |      |      |      |
|---------------------------------------------------|-----------------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|
|                                                   | Оценка в баллах |      |      |      |      |       |      |      |      |      |
|                                                   | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| бег 100 м (сек)                                   | 15,7            | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2  | 13,6 | 14.0 | 14,3 | 14.6 |
| бег- 1000 м<br>бег – 2000 м (мин)                 | 5,07            | 5,25 | 5,37 | 5,55 | 6,05 | 8.00  | 8,24 | 8,46 | 9,13 | 9,40 |
| прыжки в длину с места (см)                       | 190             | 180  | 168  | 160  | 150  | 250   | 240  | 230  | 223  | 215  |
| подтягивание на перекладине (раз)                 |                 |      |      |      |      | 13    | 12   | 9    | 7    | 5    |
| поднимание и опускание туловища (раз)             | 60              | 50   | 40   | 30   | 20   |       |      |      |      |      |

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Определение уровня физической подготовленности и поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности обучающихся (см. таблицу 1), проводится преподавателями 2 раза в семестр обучающемуся необходимо набрать по 1 баллу за каждый норматив, общим числом 4, что соответствует оценке «удовлетворительно» пороговый уровень, зачтено, числом 6 – базовый уровень, что соответствует оценке «хорошо», числом 8 – высокий уровень соответствует оценке «отлично».

Пример типовых заданий 2 (оценочные материалы):

Практическое выполнение элементов оздоровительного плавания на оценку – скольжение, дыхание в воде, поплавок, звездочка (1 семестр).

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Демонстрирует частичное выполнение технического элемента. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены - оценка удовлетворительно пороговый (минимальный), зачтено;

Демонстрирует выполнение с незначительными техническими недочетами, что не влечет искажения техники выполнения элемента. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены, - оценка «хорошо» достаточный (базовый), зачтено;

Демонстрирует полное и верное выполнение технического элемента. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены, - оценка «отлично» повышенный (продвинутой, высокий), зачтено.

Пример типовых заданий 3 (оценочные материалы):

Практическое выполнение элементов оздоровительного плавания на оценку – техника плавания способом кроль на спине. (2 семестр).

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Демонстрирует частичное выполнение технического элемента. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены - оценка удовлетворительно пороговый (минимальный), зачтено;

Демонстрирует выполнение с незначительными техническими недочетами, что не влечет искажения техники выполнения элемента. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены - оценка «хорошо» достаточный (базовый), зачтено;

Демонстрирует полное и верное выполнение технического элемента. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены - оценка «отлично» повышенный (продвинутой, высокий), зачтено.

Пример типовых заданий 4 (оценочные материалы):

Практическое выполнение элементов оздоровительного плавания на оценку – техника плавания способом кроль на груди. (3 семестр).

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Демонстрирует частичное выполнение технического элемента. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены, - оценка удовлетворительно пороговый (минимальный), зачтено;

Демонстрирует выполнение с незначительными техническими недочетами, что не влечет искажения техники выполнения элемента. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены, - оценка «хорошо» достаточный (базовый), зачтено;

Демонстрирует полное и верное выполнение технического элемента. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены, - оценка «отлично» повышенный (продвинутый, высокий), зачтено.

Пример типовых заданий 5 (оценочные материалы): Практическое выполнение элементов оздоровительного плавания на оценку – техника плавания способом брасс. (4 семестр).

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Демонстрирует частичное выполнение технического элемента. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены, - оценка удовлетворительно пороговый (минимальный), зачтено;

Демонстрирует выполнение с незначительными техническими недочетами, что не влечет искажения техники выполнения элемента. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены, - оценка «хорошо» достаточный (базовый), зачтено;

Демонстрирует полное и верное выполнение технического элемента. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены, - оценка «отлично» повышенный (продвинутый, высокий), зачтено.

Пример типовых заданий 6 (оценочные материалы):

Практическое выполнение элементов оздоровительного плавания на оценку – техника плавания способом баттерфляй (5 семестр).

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Демонстрирует частичное выполнение технического элемента. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены, - оценка удовлетворительно пороговый (минимальный), зачтено;

Демонстрирует выполнение с незначительными техническими недочетами, что не влечет искажения техники выполнения элемента. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены, - оценка «хорошо» достаточный (базовый), зачтено;

Демонстрирует полное и верное выполнение технического элемента. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены, - оценка «отлично» повышенный (продвинутый, высокий), зачтено.

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации: при выполнении обучающиеся должны иметь соответствующую плаванию спортивную форму, соблюдать технику безопасности, а также иметь допуск врача к посещению практических занятий и выполнению требований промежуточной аттестации.

УК-7.2. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной физической культуры, а также организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий.

Проверяемый (ые) результат(ы) обучения:

Имеет опыт: планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной физической культуры, а также организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий.

Тип (форма) задания: Письменная проверочная работа (6 семестр)

Пример типовых заданий 1 (оценочные материалы):

Ответить на один выбранный вопрос в письменном виде.

1. Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей и поддержания должного уровня физической подготовленности.

2. Составить комплекс упражнений для развития выносливости и поддержания должного уровня физической подготовленности.

3. Составить комплекс упражнений для развития гибкости и поддержания должного уровня физической подготовленности.

4. Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей и поддержания должного уровня физической подготовленности.

5. Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей и поддержания должного уровня физической подготовленности.

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Минимальный уровень: на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема вопроса;

Базовый уровень: на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема. Осуществлено объяснение фактов;

Высокий уровень: на выбранный вопрос представлен полный логичный ответ, методология анализа, раскрытие темы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей.

Тип (форма) задания: Практическое выполнение типовых заданий

Пример типового задания 2 (оценочные материалы):

1. Задание состоит из 2 частей:

1) теоретическая часть (разработать план проведения физкультурного мероприятия на воде, описать его в форме конспекта);

2) практическая часть (представляет собой проведение физкультурного мероприятия на воде).

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

| Дескрипторы  | оценка удовлетворительно<br>пороговый (минимальный),<br>зачтено | оценка «хорошо» достаточный<br>(базовый), зачтено                    | оценка «отлично»<br>повышенный (продвинутый,<br>высокий), зачтено |
|--------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Конспект     | Составлен с неточностями,<br>недостаточно структурирован        | Составлен и оформлен верно,<br>мало или нет методических<br>указаний | Составлен и оформлен<br>согласно всем требованиям                 |
| Терминология | 3-4 ошибки                                                      | 1-2 ошибки                                                           | Без ошибок                                                        |

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ): при проведении физкультурного мероприятия на воде.

| Критерии                                                        | В полной<br>мере | В неполной<br>мере | Пренебрег |
|-----------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|-----------|
| Подготовка к проведению                                         |                  |                    |           |
| Подготовка площадки                                             |                  |                    |           |
| Подготовка инвентаря                                            |                  |                    |           |
| Общее руководство                                               |                  |                    |           |
| Размещение играющих и место организатора                        |                  |                    |           |
| Объяснение игры                                                 |                  |                    |           |
| Распределение на команды                                        |                  |                    |           |
| Выбор капитанов команд, выделение водящих, выделение помощников |                  |                    |           |
| Наблюдение за процессом игры и поведением играющих              |                  |                    |           |
| Судейство                                                       |                  |                    |           |
| Дозировка нагрузки                                              |                  |                    |           |
| Окончание игры                                                  |                  |                    |           |
| Подведение итогов игры                                          |                  |                    |           |
| Обсуждение игры                                                 |                  |                    |           |
| Итоговая оценка                                                 |                  |                    |           |

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации: при выполнении обучающиеся должны иметь соответствующую плаванию спортивную форму, соблюдать технику безопасности, а также иметь допуск врача к посещению практических занятий и выполнению требований промежуточной аттестации.

## Показатели сформированности компетенций

| Уровень                                                                            | Характеристика                             | Индикаторы                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| оценка<br>удовлетворительно<br>пороговый<br>(минимальный), зачтено<br>56-70 баллов | Компетенция<br>развита                     | Обучающийся владеет навыками, проявляет их. Знает основные определения и понятия воспроизводит и корректно владеет терминологией.<br>Характеризует возможности средств и методов обучения.<br>Устанавливает логические связи жизненной ситуации и решением поставленной задачи.    |
| оценка «хорошо»<br>достаточный (базовый),<br>зачтено<br>71-85 баллов               | Компетенция<br>хорошо развита              | Обучающийся владеет сложными навыками, способен активно влиять на происходящее, проявлять соответствующие навыки в ситуациях повышенной сложности. Обсуждает в малых группах способы эффективного решения учебных ситуаций. Готов к анализу и трансляции приобретенных навыков.    |
| оценка «отлично»<br>(продвинутый, высокий),<br>зачтено<br>86-100 баллов            | Высокий уровень<br>развития<br>компетенции | Использует элементы приобретенных навыков на занятиях, в жизненных ситуациях. Демонстрирует умение анализировать ситуацию, обобщает результаты. Оценивает значимость и практическую пригодность полученных результатов, для себя, а также в будущей профессиональной деятельности. |