


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОСНОВ МЕДИЦИНСКИХ
ЗНАНИЙ

УТВЕРЖДАЮ

И. о. декана педагогического факультета

 О. В. Пастюк

" 05 " сентября 2017 г.

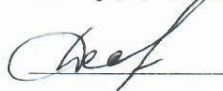
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

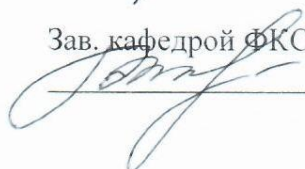
Б1.В.ДВ.1.2 «Оздоровительные технологии в физкультурной деятельности»

(с изменениями и дополнениями от 2017 г.)

Автор(ы): Десенева М. П., старший преподаватель кафедры ФКСиОМЗ

 05.09.2017 г. подпись, дата

Зав. кафедрой ФКСиОМЗ: к.п.н. Могучева А.В.

 05.09.2017 г. подпись, дата

г. Магадан 2017 г.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| № | Модули, разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства |
|----|--|--------------------------------|--|
| 1. | Общая характеристика оздоровительной физической культуры | ОПК-1; ПК-6 | Посещаемость лекций, практических занятий Активность на занятии Результаты теоретического опроса Выступление с сообщением по тематике занятия |
| 2. | Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры в различные периоды жизни. | ОПК-1; ПК-6 | Посещаемость лекций, практических занятий Активность на занятии Результаты теоретического опроса Выступление с сообщением по тематике занятия |
| 3. | Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Популярные физкультурно-оздоровительные системы их возникновения и развитие. | ОПК-1; ПК-6 | Посещаемость лекций, практических занятий Активность на занятии Результаты теоретического опроса Итоговый контроль |

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание уровня оценивания сформированности компетенции.

Критерии оценки качества выполнения сообщения по теме. Сообщение по теме является традиционным видом работы студента на семинаре, к которому он готовится, изучая предложенную преподавателем литературу по вопросам, планируемым к обсуждению. Следует отметить, что подготовка сообщения по теме, рассматриваемой в процессе семинарского занятия, требуется не столько предъявление определенного уровня общеучебных умений и навыков (умение читать, писать и т. д.), сколько наличие умений и навыков работы с информацией и ее анализа, сопоставления, сравнения и т. д. Для этого студенту необходимо: 1) внимательно прочесть вопрос; 2) ознакомиться со списком предлагаемой литературы; 3) в зависимости от значимости изучаемого материала, используя разные способы фиксации информации, подготовить записи для обеспечения глубины и полноты ответа, для чего определить основные понятия, которые включены в содержание вопроса, сформулировать, на какие подвопросы необходимо ответить, чтобы

раскрыть содержание вопроса; 4) перейти к следующему вопросу и повторить данный алгоритм. *Оценивается глубина и полнота ответа, владение студентом материалом.*

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется на основании критериев модульно-рейтинговой системы в последнем семестре изучения дисциплины.

| Уровни сформированности компетенции | Основные признаки уровня |
|--|---------------------------------|
| Компетенции не сформированы | менее 50% |
| Пороговый уровень | 50-65% |
| Повышенный уровень | 65-85% |
| Высокий уровень | 85-100% |

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы Средства контроля представлены двумя группами:

- рейтинг – контролем;
- контрольно-измерительными материалами: вопросами для самоподготовки, заданиями (на бумажных и электронных носителях), вопросами к промежуточным аттестациям (как для устной, так и для письменной форм) и зачету.

А. Формы текущего контроля

3.1. Контрольные работы. Не предусмотрены.

3.2. Практические занятия.

Раздел 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры

- Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы воспитания.

Раздел 2. Содержание оздоровительной физической культуры

- Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
- Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
- Спортивно-реабилитационная физическая культура.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Гигиеническая физическая культура.

Раздел 3. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры

- Основы построения оздоровительной тренировки.
- Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки.
- Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок.
- Разнообразие применяемых средств.
- Систематичность занятий.

- Характеристика средств оздоровительной направленности.
- Контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.
- Определение воздействия нагрузок различной интенсивности на организм занимающихся (Оценка реакций пульса на нагрузку, оценка коэффициента восстановления пульса, 12-ти минутный тест Купера).

Раздел 4. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Популярные физкультурно-оздоровительные системы их возникновение и развитие

- Популярные физкультурно-оздоровительные системы их развитие

- Аэробика: виды, структура и содержание. Базовые виды аэробики.
- Ритмическая гимнастика.
- Шейпинг.
- Аква-аэробика.
- Каланетика.
- Дыхательная гимнастика.
- Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки.
- Особенности питания в период оздоровительной тренировки.

Раздел 5. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой

- Самоконтроль за психофизическим состоянием (Самочувствие, аппетит, настроение, сон, работоспособность, желание заниматься физическими упражнениями).
- Контроль за состоянием здоровья (Болевые ощущения, пульс, дыхание, артериальное давление, масса тела, функциональные пробы, контрольные упражнения-тест).
- Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки (Виды, задачи, содержание, учет возрастных и индивидуальных особенностей).

Раздел 6. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности

- Оздоровительная ходьба.
- Оздоровительный бег.
- Плавание.
- Лыжи.
- Ходьба на лыжах.
- Езда на велосипеде.

Раздел 7. Средства восстановления в оздоровительной тренировке

- Педагогические средства и методы восстановления.
- Психологические средства и методы восстановления.
- Медико-биологические средства и методы восстановления.

Раздел 8. Массовые физкультурно-спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия

- Формы, виды и содержание физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной работы.
- Пропаганда и агитация массовой физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной работы.
- Организация и проведение массовой физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной работы.

3.3. Образцы тестов (при их наличии).

3.4. Другие виды оценочных средств.

Не используются.

Б. Формы промежуточного контроля

3.5. Вопросы к зачету по дисциплине.

1. Понятие индивидуального здоровья.
2. Определение физической рекреации.
3. Цель и задачи физической рекреации.
4. Значение и особенности двигательной реабилитации.
5. Основы гигиенической физической культуры.
6. Принципы оздоровительной тренировки.
7. Средства оздоровительной тренировки.
8. Контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.
9. Определение воздействия нагрузок на организм занимающихся.
10. Оценка реакции пульса на нагрузку.
11. Особенности физического развития.
12. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
13. Виды оздоровительной гимнастики.
14. Влияние физических упражнений на физическое развитие.
15. Задачи профессионально-прикладной физической культуры.
16. Физическое воспитание студенческой молодежи.
17. Особенности физической культуры взрослого населения.
18. Значение шейпинга как эффективного средства оздоровления и повышения работоспособности.

3.6. Билеты по дисциплине. Не предусмотрен экзамен.

3.7. Тесты (при их наличии).

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

«Зачтено» выставляется в случаях, когда студент свободно владеет материалом, отвечает на дополнительные вопросы, демонстрирует повышенный уровень сформированности необходимых компетенций.

«Не зачтено» выставляется в случаях, когда студент не владеет материалом, не раскрывает содержание поставленных вопросов, демонстрирует уровень сформированности компетенций ниже порогового.