


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.7.1 КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Автор(ы):

Н.В. Зайцева, старший преподаватель кафедры ФКСиОМЗ

 05.09.2017 подпись, дата

Зав. кафедрой ФКСиОМЗ

Могучева А.В., к.п.н.

 05.09.2017 подпись, дата

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

№	Модули, разделы (темы дисциплины)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
	Комплексный контроль и самоконтроль в спорте как учебная дисциплина	ОПК-6; ПК-6	Устный опрос. Доклады Проверка конспектов. Выполнение практических заданий. Составление таблиц
	Педагогический контроль в физической культуре и спорте.		
	Методологические аспекты проблемы контроля в спорте.		
	Врачебный контроль при занятиях физической культурой и спортом		
	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	Корректировка содержания учебно-тренировочных и самостоятельных занятий и соревновательной деятельности с учетом показателей комплексного контроля		

Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины является наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета.

Методы текущего контроля успеваемости:

- устный опрос
- Посещение практических занятий
- Практические тесты
- Промежуточный рейтинг-контроль
- Посещение лекций
- выполнение практических работ

2. 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

А. Формы текущего контроля

- устный опрос
- Посещение практических занятий
- Практические тесты
- Промежуточный рейтинг-контроль
- Посещение лекций
- выполнение практических работ

3.1. Контрольные работы.

Не предусмотрены

3.2. Практические занятия (задания, тесты).

1. Самооценка физическое развития соматометрическими методами. Схема обследования: осмотр, пальпация, перкуссия; измерение длины и окружности конечности; определение объема движений в суставах; определение мышечной силы.

2. Методом индексов оценить физическое развитие: весоростовой, ростовесовой и жизненный показатели, показатель процентного отношения ЖЕЛ и ДЖЕЛ; показатель процентного отношения мышечной силы к массе тела.

3. Решение ситуационных задач на тему: «Оказание первой медицинской помощи при повреждениях опорно-двигательного аппарата во время учебно-тренировочных занятий и их признаки».

4. Вычислить степень приспособления организма к нагрузкам (20 приседаний) по реакции восстановления пульса за 3 мин., рассчитав коэффициент восстановления пульса (КВП) по формуле: $\text{КВП} = \frac{\text{ЧСС (через 3 мин. после нагрузки)} - \text{ЧСС (сразу после нагрузки)}}{\text{ЧСС (сразу после нагрузки)}} \cdot 100\%$. Если КВП менее 30%, то это свидетельствует о хорошей реакции восстановления организма.

5. Провести пробой Рюффье (для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы). После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 10с (Р 1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 10 с (Р2) и через минуту (Р 3) после нагрузки.

Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле: Индекс Рюффье = $(P1+P2+P3)-200)/10$. Оценка работоспособности сердца: индекс Рюффье: 0 - 1 - атлетическое сердце; 1 - 5 - очень хорошее сердце; 6 - 10 - хорошее сердце; 11 - 15 - сердечная недостаточность; 15 - 20 - сердечная недостаточность сильной степени.

6. Провести ортостатическую пробу, отражающую степень возбудимости нервной системы. Подсчитывается пульс в положении лежа после 5-10 мин отдыха, далее надо встать и измерить пульс в положении стоя. По разнице пульса в положении лежа и стоя за 1 минуту определяется состояние ЦНС. Возбудимость ЦНС: слабая - 0-6, нормальная - 7-12, живая 13-18, повышенная - 19-24 уд/ мин.

7. Выполнить пробу Ромберга (выявляет нарушение равновесия в положении стоя), руки при этом подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. «Очень хорошо», если в каждой позе студент сохраняет равновесие в течение 15 с. и при этом не наблюдаются пошатывания тела, дрожание рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если равновесие в течение 15 с. нарушается, то проба оценивается «неудовлетворительно»

3.3. Образцы тестов (при их наличии).

Не предусмотрены

3.4. Другие виды оценочных средств.

Не предусмотрены

Б. Формы промежуточного контроля

3.5. Вопросы к зачету по дисциплине.

1. Методологические особенности проблемы контроля в спорте.
2. Основные положения и виды педагогического контроля.
3. Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении всех форм занятий физическими упражнениями и спортом.
4. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
5. Контроль за физической подготовленностью.
6. Профилактика травматизма, заболеваний и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
7. Врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися во время занятий.
8. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
9. Контроль за соответствием условий при организации занятий и массовых мероприятий действующим гигиеническим нормативам и требованиям.

10. Педагогический контроль как обязательное условие учебно-тренировочного процесса.
11. Содержание педагогического контроля.
12. Формы педагогического контроля за посещаемостью занятий.
13. Разновидности педагогического контроля за тренировочными нагрузками.
14. Методы стандартов и антропометрических индексов в диагностике физического состояния.
15. Методы определения и оценки состояния функциональных систем организма и тренированности занимающихся.
16. Оценка функционального состояния систем организма.
17. Суточная динамика функционального состояния
18. Контроль динамики функционального состояния в процессе тренировки.
19. Врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися во время занятий.
20. Роль врачебно-педагогического контроля в соревновательной деятельности.
21. Организация медицинского обследования и контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
22. Санитарно-гигиенический контроль за местами, условиями занятий и соревнований.
23. Организация и проведение комплексных и восстановительных мероприятий.
24. Оценка физического развития, раннее выявление и предупреждение заболеваний и травм.
25. Использование контрольных упражнений и проб для определения комплексного состояния функциональных систем организма.
26. Функциональные пробы по оценке состояния сердечно-сосудистой системы.
27. Функциональные пробы по оценке состояния дыхательной системы.
28. Функциональные пробы по оценке состояния центральной нервной системы.
29. Оценка соматоскопических показателей при диагностике физического состояния спортсменов.
30. Оценка соматометрических показателей при диагностике физического состояния спортсменов.
31. Самоконтроль занимающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
32. Самоконтроль и его задачи
33. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
34. Самоконтроль за физическим развитием: метод стандартов и метод индексов.

- 35. Самоконтроль за функциональным состоянием по ЧСС.
- 36. Самоконтроль за тренированностью. Показатели тренированности.
- 37. Самоконтроль за физической подготовленностью.
- 38. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости.
- 39. Ведение дневника самоконтроля.
- 40. Комплексный контроль за режимом дня и питанием.
- 41. Корректировка учебно-тренировочных планов по результатам врачебно-педагогического контроля.
- 42. Корректировка учебно-тренировочных планов по результатам анализа дневника самоконтроля.

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

«Зачтено» выставляется в случаях, когда студент в полной мере освоил программу лекционного и практического модулей, продемонстрировал достаточный уровень сформированности необходимых компетенций.

«Не зачтено» выставляется в случаях, когда студент не овладел материалом; продемонстрировал уровень сформированности компетенции ниже порогового.