

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.14.2 ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Автор: ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ Зайцева Н.В.

 05.09.2017

подпись, дата

Зав. кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева А.В., к.п.н.

 05.09.2017

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	Основы организации самостоятельных занятий	ОК-8; ПК-6	Выполнение программы на занятии
2	Формы и содержание самостоятельных занятий	ОК-8; ПК-6	Выполнение программы на занятии
3	Выбор видов спорта или систем физических упражнений	ОК-8; ПК-6	Выполнение программы на занятии
4	Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта	ОК-8; ПК-6	Выполнение программы на занятии
5	Комплексы упражнений для выполнения самостоятельной работы	ОК-8; ПК-6	Выполнение программы на занятии

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

Средства контроля представлены - рейтинг-планом

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 формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы.

A. Формы текущего контроля

3.1. Контрольные работы.
Не предусмотрены

3.2. Лабораторные работы.

Не предусмотрены.

3.3. Образцы тестов (*при их наличии*).

Не предусмотрены.

3.4. Другие виды оценочных средств.

не предусмотрены

Б. Формы промежуточного контроля

Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

2. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, их мотивация.

3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

4. Особенности содержания самостоятельных занятий в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности.

5. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

6. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

7. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

8. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузки и частотой сердечных сокращений. Признаки чрезмерной нагрузки.

9. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Частота сердечных сокращений и порог анаэробного обмена у лиц разного возраста.

10. Энерготраты при физической нагрузке разной интенсивности.

11. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей, места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).

12. Участие в спортивных соревнованиях.

Перечень устных сообщений

Студент и физическая культура

1. Физическая культура в образе жизни студента.
2. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
3. Физическое самовоспитание студентов и его роль в формировании личности будущего учителя.
4. Физическая культура в режиме учебного труда, быта, отдыха студентов.
5. Особенности труда студентов и его влияние на функциональное состояние организма.
6. Динамика умственной и физической работоспособности студента в процессе учебной деятельности.
7. Двигательный режим студента в период экзаменационной сессии и напряженной умственной нагрузки.
8. Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента.
9. Средства повышения умственной активности студентов в период сессии и снятия стресса.
10. Самоконтроль студента за своим физическим состоянием.
11. Студенческий спорт России.
12. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).
13. Участие спортсменов-студентов в Олимпийских играх.

Частные оздоровительные методики занятий физическими упражнениями

1. Оздоровительная ходьба.
2. Оздоровительный бег.
3. Оздоровительная система Н.М. Амосова «Тысяча движений для здоровья».
4. Система природного закаливания и оздоровления П.К. Иванова.
5. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.
6. Дыхательная гимнастика К. Бутейко.
7. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
8. Круговая тренировка в домашних условиях по С. Розенцвейгу.
9. Оздоровительная ритмическая гимнастика.
10. Шейпинг.
11. Оздоровительная гимнастика йогов.

12. Восточные оздоровительные системы занятий физическими упражнениями.
13. Современные нетрадиционные формы занятий физической культурой.

Основные методики регуляции эмоциональных состояний

1. Аутогенная тренировка.
2. Психофизическая тренировка.
3. Медитация.
4. Релаксационные упражнения.

Профилактическая и оздоровительная физическая культура

1. Основные принципы организации оздоровительной физической культуры.
2. Профилактика ОРЗ средствами физической культуры.
3. Профилактика нарушений осанки средствами физической культуры.
4. Профилактика ожирения и целлюлита средствами физической культуры.
5. Профилактика остеохондроза средствами физической культуры.
6. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры.
7. Профилактика заболеваний обмена веществ средствами физической культуры.
8. Профилактика перенапряжения и утомления средствами физической культуры.
9. Коррекция здоровья и профилактика геронтологических изменений с помощью средств физической культуры.
10. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятное влияние на организм.
11. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному переутомлению, психологическому стрессу.
12. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
13. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
14. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
15. Влияние физических упражнений на кровь и кровообращение.
16. Влияние физических упражнений на нервную систему.

3.6. Билеты по дисциплине
Не предусмотрены.

3.7. Тесты (при их наличии)
Не предусмотрены.

3.8. Задания практического характера
Не предусмотрены.

3.9. Другие ОС, предназначенные для проведения промежуточного контроля (портфолио и др.).

Не предусмотрены.

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 практических занятий; продемонстрировал достаточный уровень сформированности необходимых компетенций.

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