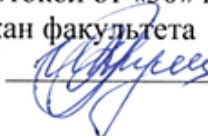


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff67917013da561369169a1

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
Протокол от «30» июня 2020 г., №12
Декан факультета
ФК  Кулишенко И.В.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

Спортивная диетология

Направление подготовки 44.03.05 – Педагогическое образование

Профиль (программа подготовки)
" Физическая культура и дополнительное образование "

Мытищи
2020

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ДПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на достижение образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная
ДПК-8 Готов к разработке (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка.	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ДПК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная	Знать: - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения.	Текущий контроль: реферат, доклад Промежуточная аттестация: зачет	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная	Уметь: - разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов; - использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии;	Текущий контроль: реферат, доклад Промежуточная аттестация:	
					61-100

			- реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся. Владеть: - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура».	зачет		
ДПК-8	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная	Знать: - возрастные особенности развития личности; - современные средства и методы обучения и воспитания; - современные виды спорта и особенности соревновательной деятельности; - особенности проведения творческих конкурсов и олимпиад по образовательным предметам; - особенности индивидуального обучения различных категорий обучающихся - современные оздоровительные технологии.	Текущий контроль: реферат, доклад Промежуточная аттестация: зачет	41-60	
	Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная	Уметь: - планировать и осуществлять индивидуальную работу с обучающимися; - использовать средства и методы обучения и воспитания, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся; - использовать современные средства физической культуры и спорта, оздоровительные технологии.	Текущий контроль: реферат, доклад Промежуточная аттестация: зачет	61-100	

			исходя их индивидуальных особенностей обучающихся; Владеть: - способами индивидуального обучения; - навыками педагогического взаимодействия при реализации индивидуального обучения; - навыками реализации индивидуального обучения для различных возрастно-половых и социально-демографических групп обучающихся.		
--	--	--	---	--	--

3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Тематика докладов:

1. Основной обмен у спортсменов.
2. Регулируемые затраты энергии спортсмена.
3. Режим суточного питания спортсмена.
4. Общие требования к рациону и режиму питания в дни соревнований.
5. Рацион и режим питания в дни соревнований в разных видах спорта.
6. Энергообеспечение тренировки, выполняемой в разных режимах энергообеспечения.
7. Особенности обмена веществ у юных спортсменов.
8. Энерготраты юных спортсменов.

Вопросы для письменного опроса:

1. Рассчитать основной обмен у спортсменов 12-15 лет.
2. Рассчитать основной обмен у спортсменов 16-20 лет.
3. Рассчитать основной обмен у спортсменов 21-35 лет.
4. Рассчитать основной обмен у спортсменов 5-7 лет.
5. Рассчитать основной обмен у спортсменов 7-11 лет.
6. Рассчитать регулируемые затраты энергии спортсмена.
7. Построить рацион суточного питания спортсмена в легкой атлетике.
8. Построить рацион суточного питания спортсмена в гимнастике.
9. Построить рацион суточного питания спортсмена в тяжелой атлетике.
10. Построить рацион суточного питания спортсмена в игровых видах спорта.
11. Построить рацион суточного питания спортсмена в единоборствах.
12. Построить рацион суточного питания спортсмена в плавании.

13. Общие требования к рациону и режиму питания спортсмена.
14. Построить рацион и режим питания спортсмена в дни соревнований.
15. Построить рацион и режим питания спортсмена в дни соревнований (в легкой атлетике).
16. Построить рацион суточного питания спортсмена в дни соревнований в гимнастике.
17. Построить рацион суточного питания спортсмена в дни соревнований в тяжелой атлетике.
18. Построить рацион суточного питания спортсмена в игровых видах спорта в дни соревнований.
19. Построить рацион суточного питания спортсмена в единоборствах в дни соревнований.
20. Построить рацион суточного питания спортсмена в плавании в дни соревнований.
21. Построить рацион и режим питания спортсмена на основе применения технологии питания «тайпер».
22. Построить рацион и режим питания спортсмена при перелете «Восток-Запад».

Темы устного опроса:

1. Что такое основной обмен спортсменов.
2. Регулируемые затраты энергии в спорте.
3. Режим суточного питания спортсмена.
4. Общие требования к рациону и режиму питания в дни соревнований.
5. Рацион и режим питания в дни соревнований в разных видах спорта.
6. Энергообеспечение тренировки, выполняемой в разных режимах энергообеспечения.
7. Особенности обмена веществ у юных спортсменов.
8. Энерготраты юных спортсменов.

Тематика рефератов

1. Особенности суточного питания спортсмена при переезде или перелете в другие часовые пояса.
2. Режим суточного питания спортсмена.
3. Режим суточного питания спортсмена при разных графиках тренировочного процесса.
4. Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта.
5. Общие требования к рациону и режиму питания спортсмена в дни соревнований.
6. Рацион и режим питания в дни соревнований в разных видах спорта.
7. Применение технологии питания «тайпер».
8. Регуляция водно-минерального обмена у спортсменов в процессе тренировочного занятия и в дни соревнований.
9. Поддержание баланса воды и солей в организме до начала и во время соревнований.
10. Поддержание баланса воды и солей в организме до начала и во время соревнований в режиме «сгонки веса».
11. Регуляция обмена веществ при тренировке, направленной на развитие основных физических качеств.
12. Основные принципы и технологии питания, направленного на коррекцию массы тела спортсмена.
13. Адаптогены и технологии их употребления в разных видах спорта.
14. Биогенные стимуляторы и технологии их употребления в разных видах спорта.
15. Ноотропные препараты и технологии их употребления в разных видах спорта.

16. Антигипоксанты и технологии их употребления в разных видах спорта.
17. Препараты пластического действия и технологии их употребления в разных видах спорта.
18. Специальные пищевые добавки в питании спортсмена и технологии их употребления в разных видах спорта.
19. Основные принципы питания юных спортсменов.
20. Обеспечение устойчивости и интенсивности метаболических процессов у юных спортсменов.
21. Режим питания юного спортсмена.

Вопросы к зачету

1. Основной обмен спортсменов.
2. Регулируемые затраты энергии в спорте.
3. Пищевой рацион спортсмена.
4. Особенности обменных процессов при различных тренировочных режимах и питание спортсменов.
5. Биоритмологические особенности суточного питания спортсмена.
6. Особенности суточного питания спортсмена при переезде или перелете в другие часовые пояса.
7. Режим суточного питания спортсмена.
8. Режим суточного питания спортсмена при разных графиках тренировочного процесса.
9. Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта.
10. Общие требования к рациону и режиму питания в дни соревнований.
11. Рацион и режим питания в дни соревнований в разных видах спорта.
12. Применение технологии питания «тайпер».

13. Регуляция водно-минерального обмена у спортсменов в процессе тренировочного занятия и в дни соревнований.
14. Технологии поддержания баланса воды и солей в организме до начала и во время соревнований.
15. Технологии поддержания баланса воды и солей в организме до начала и во время соревнований в режиме «сгонки веса».
16. Регуляция обмена веществ при тренировке, направленной на развитие основных физических качеств.
17. Энергообеспечение тренировки, выполняемой в разных режимах энергообеспечения.
18. Основные принципы и технологии питания, направленного на корректировку массы тела спортсмена.
19. Адаптогены и технологии их употребления в разных видах спорта.
20. Биогенные стимуляторы и технологии их употребления в разных видах спорта.
21. Ноотропные препараты и технологии их употребления в разных видах спорта.
22. Антигипоксанты и технологии их употребления в разных видах спорта.
23. Препараты пластического действия и технологии их употребления в разных видах спорта.
24. Специальные пищевые добавки в питании спортсмена и технологии их употребления в разных видах спорта.
25. Особенности обмена веществ у юных спортсменов.
26. Энерготраты юных спортсменов.
27. Основные принципы питания юных спортсменов.
28. Обеспечение устойчивости и интенсивности метаболических процессов у юных спортсменов.
29. Режим питания юного спортсмена.

30. Основные типовые нарушения принципов диетологии в питании спортсмена-любителя.

31. Нормативы питания спортсмена-любителя.

32. Организация питания спортсмена-любителя.

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

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Посещение занятий	до 100
Письменный опрос	до 100
Устный опрос	до 100
Реферат	до 100
Доклад	до 100
Зачет	до 100

Шкала оценки посещаемости:

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	80-100 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	40-70 баллов
Нерегулярное посещение занятий	10-30 баллов
Регулярные пропуски	0 баллов

Шкала оценки устного опроса студента:

Критерии	Количество баллов
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	80-100 баллов
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	60-80 баллов

низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	30-50 баллов
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0-10 балла

Критерии оценивания письменных опросов

Критерии оценивания	Количество баллов
Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно	80-100 баллов
Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.	60-80 баллов
В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.	30-50 баллов
не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений	0-10 балла

Шкала и критерии оценивания докладов

Критерии	Количество баллов
Качество доклада: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; - четко выстроен; Использование демонстрационного материала: - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался Качество ответов на вопросы: - отвечает на вопросы; Владение научным и специальным аппаратом: - показано владение специальным аппаратом; Четкость выводов: - полностью характеризуют работу;	80-100 баллов
Качество доклада: - рассказывается, но не объясняется суть работы; Качество ответов на вопросы: - не может ответить на большинство вопросов; Владение научным и специальным аппаратом: - использованы общенаучные и специальные термины; Четкость выводов:	60-89 баллов

- нечетки; Использование демонстрационного материала: - использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;	
Качество доклада: - зачитывается. Качество ответов на вопросы: - не может четко ответить на вопросы. Владение научным и специальным аппаратом: - показано владение базовым аппаратом. Четкость выводов: - имеются, но не доказаны. Использование демонстрационного материала: - представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.	30-59 баллов

Шкала оценки написания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-100 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	60-80 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	30-50 баллов

Требования к зачету

Процедура оценивания знаний и умений для получения допуска к экзамену состоит из следующих составных элементов:

1. Учет посещаемости лекционных, практических занятий и лабораторных работ осуществляется по ведомости представленной ниже в форме таблицы.

Таблица 1

№ п/п	Фамилия И.О.	Посещение занятий							Итого %
		1	2	3	4			62	

Допуск к зачету осуществляется в соответствии с предложенной ниже таблицей 3
Таблица 3

№ п/п	Фамилия И.О.	Сумма баллов, набранных в семестре						Отметка о зачете	Подпись преподав.
		Посещение	Устный опрос	Реферат	Практичес- кие задания	Самост- оатель- ная работа	Контр. мероприя- тия		
		до 20 баллов	до 5 баллов	до 5 баллов	до 5 баллов	до 25 баллов	до 10 баллов	до 30 баллов	
1	2	4	5	6	7	8		9	10
2									
3									

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено