

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2025 11:18:10
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b5591c09e1

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)**

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН на заседании кафедры
современных оздоровительных
технологий и адаптивной физической
культуры
Протокол № 7 от «26» февраля 2025г.
Зав. кафедрой Семенова С.А.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Технология оздоровительной тренировки

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Москва
2025 г.

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	3
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.....	9
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	10

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ДПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ДПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ДПК-8. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ДПК-11. Способен реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ДПК-1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий -причины возникновения травматизма. -мероприятия направленные на профилактику травматизма. Уметь: - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта Владеть: - Методики контроля и оценки физической подготовленности	Устный опрос, реферат Практическое задание	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практического задания

			обучающихся - приемы разработки учебных планов и программ - Распознавать наличие и вид повреждения - методами отбора средств и методов для занятий избранным видом спорт; - определяет степень переносимости нагрузки в ходе занятий тем или иным видом спорта и учитывает это в процессе составления перспективных планов. - Способностью разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов		
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий -причины возникновения травматизма. -мероприятия направленные на профилактику травматизма. Уметь: - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата; - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей Владеть: - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорте. - Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов».	Устный опрос, реферат Практическое задание Практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания практической подготовки

			- Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию		
ДПК-2	пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - Знания анатомии - Знания физиологии - Знания гигиены - Знания биохимии - Режимы тренировочной работы Уметь: -Проводит антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида - Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - Применяет методики мероприятий спортивного отбора на практике. - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. Владеть: - Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорте. - методиками диагностики физического и психологического развития индивида.	Устный опрос, реферат Практическое задание	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практического задания
	продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: -Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта - Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи -Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным	Устный опрос, реферат Практическое задание Практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания практической подготовки

			программам -Санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях - Методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - Перечисляет основные признаки этапов Уметь: - Проводит комплексную диагностику. - оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной при составлении перспективных и оперативных планов. - основные термины спортивной тренировки. - использует методы контроля и навыки проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта. - Определяет эффективность различных методик физкультурно-спортивной направленности и способен создавать авторские технологические подходы к построению спортивной тренировки.- основные этапы спортивного отбора. Владеть: - Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов». - средств и методов спортивной тренировки. - Опиериует методиками проведения спортивной ориентации - Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена.		
ДПК-8	пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы педагогического контроля в физкультурном образовании. - методику применения видов контроля в физическом воспитании и спорте. Уметь: - определять виды контроля для решения задач обучения.	Устный опрос, реферат Практическое задание	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала

			- интерпретировать результаты контроля для внесения корректив в занятия. Владеть: - методами контроля на уроках физической культуры, тренировочных занятиях. - технологией педагогического контроля в физкультурном образовании		оценивания практического задания
	продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы педагогического контроля в физкультурном образовании. - методику применения видов контроля в физическом воспитании и спорте. Уметь: - определять виды контроля для решения задач обучения. - интерпретировать результаты контроля для внесения корректив в занятия. Владеть: - методами контроля на уроках физической культуры, тренировочных занятиях. - технологией педагогического контроля в физкультурном образовании	Устный опрос, реферат Практическое задание Практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания практической подготовки
ДПК-11	пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки; - базовые компоненты и факторы здорового образа жизни. Уметь: - извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; Владеть: - различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности;	Устный опрос, реферат Практическое задание	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практического задания
	продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния; Уметь: - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий. Владеть: - различными методиками оздоровительной направленности;	Устный опрос, реферат Практическое задание Практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания практической подготовки

			- навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной		
--	--	--	---	--	--

Шкала оценивания устного опроса:

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.	8-10 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.	6-8 баллов
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-6 баллов
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0-3 балла

Шкала оценивания практических заданий:

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	25-30 баллов
выполнено с одной ошибкой.	20-24 балла
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	15-19 баллов
не выполнено практическое задание.	Меньше 15 баллов

Шкала оценивания 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.	20-30 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.	15-20
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,	Меньше 15 баллов

студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	
---	--

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

ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

1. Значение методов ФД в научных исследованиях.
2. Цель изучения методов ФД для специалистов ФК и спорта.
2. Классификация методов научных исследований, их характеристика
3. Особенности исследовательской работы и проведения обследований групп населения с особыми потребностями.
4. Характеристика этапов проведения научных исследований по АФК, ФК и спорту
5. Использование результатов ФД для разработки методик тренировки, восстановления, коррекции и реабилитации.
6. Рассмотреть особенности проведения исследований в области ФК и спорта
7. Особенности проведения исследований в области АФК
8. Роль выявления проблемы (проблематизации) в планировании научного исследования
9. Дать характеристику и описать диагностические возможности двух методов (по выбору), применяемых в изучении проблем ФК, спорта, АФК
10. Раскрыть содержание нескольких методологических принципов, важных для исследования проблем ФК, спорта, АФК
11. Значение медико-педагогического контроля (ПК) в ФК, спорте, АФК
12. Роль ФД в реализации медико-педагогического контроля (ПК) в ФК, спорте, АФК

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Цели и задачи развития исследовательского направления в физической культуре, спорте и АФК;
2. Рассмотреть принципы научного исследования в физической культуре, спорте, АФК: интегративность, конвергентность и междисциплинарность в постановке проблем адаптивного спорта;
3. Методы ФД как физиологические методы научных исследований в физической культуре, спорте, АФК;
4. Психологические методы научных исследований в физической культуре и спорте;
5. Методы моделирования и область их применения в физической культуре, спорте, АФК;
6. Методы междисциплинарных исследования: антропологические, педагогические, социально-психологические, медицинские, математические
7. Принципы и методология инновационной деятельности
8. Метод моделирования в исследовательской деятельности.
9. Методы скрининга и мониторинга
10. Принципы и методология инновационной деятельности
11. Использование метода прогнозирования при проведении медико-педагогического контроля
12. Создание нормативных (модельных) характеристик для оценки динамики состояния занимающихся

Перечень вопросов к зачету

1. Роль ФД в научных исследованиях.
2. Характеристика функциональных состояний организма
3. Необходимость изучения методов ФД для специалистов ФК и спорта.
4. Классификация методов научных исследований, их характеристика
5. Особенности исследовательской работы и проведения обследований групп населения с особыми потребностями.
6. Дать описание этапов проведения научных исследований по АФК, ФК и спорту
7. Использование результатов ФД для разработки методик тренировки, восстановления, коррекции и реабилитации.
8. Рассмотреть особенности проведения исследований в области ФК и спорта
9. Особенности проведения исследований в области АФК
10. Значение выявления проблемы (проблематизации) в планировании научного исследования
11. Дать характеристику и описать диагностические возможности двух методов (по выбору), применяемых в изучении проблем ФКЮ спорта, АФК
12. Раскрыть содержание нескольких методологических принципов, важных для исследования проблем ФК, спорта, АФК
13. Значение медико-педагогического контроля (ПК) в ФК, спорте, АФК
14. Роль ФД в реализации медико-педагогического контроля (ПК) в ФК, спорте, АФК
15. Цели и задачи развития исследовательского направления в физической культуре, спорте и АФК;
16. Рассмотреть принципы научного исследования в физической культуре, спорте, АФК: интегративность, конвергентность и междисциплинарность в постановке проблем адаптивного спорта;
17. Методы ФД как физиологические методы научных исследований в физической культуре, спорте, АФК;
18. Психологические методы научных исследований в физической культуре и спорте;
19. Методы моделирования и область их применения в физической культуре, спорте, АФК;
20. Методы междисциплинарных исследования: антропологические, педагогические, социально-психологические, медицинские, математические
21. Принципы и методология инновационной деятельности
22. Метод моделирования в исследовательской деятельности.
23. Методы скрининга и мониторинга
24. Принципы и методология инновационной деятельности
25. Использование метода прогнозирования при проведении медико-педагогического контроля
26. Создание нормативных (модельных) характеристик для оценки динамики состояния занимающихся

Практические задания

Задание 1. Разработать программу контроля методами ФД процесса адаптации к учебной деятельности студентов 1 курса с учетом их уровня здоровья

Задание 2. Разработать программу ФД для студентов факультета ФК с учетом их спортивной специализации

Задание 3. Разработать программу обследования с использованием методов ФД школьников для выявления у них нарушений осанки

Задание 4. Подготовить программу повышения двигательной активности обследуемых методами ФД школьников, студентов с ограничениями в здоровье

Задание 5. Разработать модель методики тренировки для разных спортивных специализаций (по выбору) на разных этапах спортивной подготовки (по выбору) с использованием методов ФД

Задание 6. Разработать программу обучения школьников или людей с ОВЗ приемам функциональной самодиагностики

Задания для практической подготовки

Задание 1. Используя инструкцию к АПК Нейрософт провести оценку variability сердечного ритма, оценить мышечную асимметрию и выполнить миографию. Работая в группе, обработать полученные результаты и сделать заключение.

Задание 2. Измерить рост, вес, ОГК, измерить ширину жировых складок. Сопоставить данные с центильными таблицами

Задание 3. Составление индивидуальной карты здоровья

Задание 1

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

Формами текущего контроля реферат, устный опрос, практическое задание

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	10-20 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	8-10 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	5-8 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	0-5 балла

Итоговая шкала выставления оценки по дисциплине

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы на промежуточной аттестации.

Количество баллов	Оценка по традиционной шкале
81-100	Зачтено
61-80	Зачтено
41-60	Зачтено
0-40	Не зачтено