

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:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559f6b9e2

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

Оздоровительные системы гимнастики

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.....	8
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	9

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

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Работа на учебных занятиях Самостоятельная работа
ОПК-5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	Работа на учебных занятиях Самостоятельная работа
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Работа на учебных занятиях Самостоятельная работа
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Работа на учебных занятиях Самостоятельная работа
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	Работа на учебных занятиях Самостоятельная работа
ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	Работа на учебных занятиях Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь:	Текущий контроль: Устный опрос Реферат Комплекс Презентация Промежуточный контроль: зачет	51-70

			- Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры. Владеть: - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата;		
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - 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 Уметь: - Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. Владеть: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта	Текущий контроль: Устный опрос Реферат Комплекс Презентация Промежуточный контроль: зачет	71-100
ОПК-5	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - основные признаки социально-психологических качеств. - механизмы и уровни проявления социально-психологических качеств - основные группы методов воспитания, идентифицирует данные методы на практике. Уметь: - Видеть ближайшие перспективы развития социально-психологических	Текущий контроль: Устный опрос Реферат Комплекс Презентация Промежуточный контроль:	51-70

			качеств обучающихся. - Создавать отдельные педагогические ситуации для развития социально-психологических качеств обучающихся. Владеть: - основными методами воспитания - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	зачет	
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Уметь: - Определять степень развития социально-психологических качеств обучающихся. - Объясняет механизмы и прогнозировать ближайшую перспективу развития социально-психологических качеств. Владеть: - основными методами воспитания - Планированием долгосрочное развитие социально-психологических качеств обучающихся. - способностью создавать условия для развития социально-психологических качеств обучающихся	Текущий контроль: Устный опрос Реферат Комплекс Презентация Промежуточный контроль: зачет	71-100
ОПК-6	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - средства и методы формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях - мотивация и потребностях их роли в области физической культуры и спорта. - технологию организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с целью привлечения населения к занятиям ФКиС. Уметь: - Ориентировать учащихся в нравственных ценностях (в т.ч., ценностях ФКиС, Олимпизма, ЗОЖ), социально-одобряемых способах поведения и деятельности (в т.ч. спортивного поведения). Владеть: - понятийно- категориальным аппаратом мотивационно-ценностной сферы. - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения	Текущий контроль: Устный опрос Реферат Комплекс Презентация Промежуточный контроль: зачет	51-70

	Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Уметь: Определяет эффективность предложенных проектов по привлечению населения к занятиям ФКиС. Владеть: - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения - методами и средствами формирования морально-ценностных установок учащихся/воспитанников, устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ.	Текущий контроль: Устный опрос Реферат Комплекс Презентация Промежуточный контроль: зачет	71-100
ОПК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Знать: - причины возникновения спортивного травматизма в ИВС - причины возникновения травматизма. - мероприятия направленные на профилактику травматизма. Уметь: - Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию - Распознавать наличие и вид повреждения - Распознает основные виды травм ОДА, кожных покровов, НС	Текущий контроль: Устный опрос Реферат Комплекс Презентация Промежуточный контроль: зачет	51-70
	Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Уметь: - Выделяет основные и второстепенные причины возникновения травм в ИВС - Выделяет основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий. - Организует проведение восстановительных мероприятий - организовать проведение восстановительных мероприятий - Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий; - способен провести его коррекцию с учетом состояния спортсмена Владеть: - методики спортивного массажа - владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена	Текущий контроль: Устный опрос Реферат Комплекс Презентация Промежуточный контроль: зачет	71-100

ОПК-9	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	- тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами	Текущий контроль: Устный опрос Реферат Комплекс Презентация Промежуточный контроль: зачет	51-70
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование	Текущий контроль: Устный опрос Реферат Комплекс Презентация Промежуточный контроль: зачет	71-100
ОПК- 14	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта Уметь: - оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы подготовки при составлении перспективных и оперативных планов. - Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы со спортсменами различной квалификации. Владеть: - Классификацией и способностью разрабатывать программы и планы подготовки спортсменов методами отбора средств и методов спорта; - навыками определения степень переносимости нагрузки в ходе занятий спортом и учитывает это в процессе планов. - Способность разрабатывать планы и программы подготовки спортсменов различной квалификации. - Методическим и консультационное	Текущий контроль: Устный опрос Реферат Комплекс Презентация Промежуточный контроль: зачет	51-70

			обеспечение разработки (обновления) примерных или типовых образовательных программ, примерных рабочих программ.		
	Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Знать: - формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта Уметь: - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в спорте. - Разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ физической культуры и спорта Владеть: - Разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях; - Методическое и консультационное обеспечение разработки (обновления) методических и учебных материалов, в том числе учебников и пособий, включая электронные, и(или) учебно-лабораторного оборудования и(или) учебных тренажеров, обеспечивающих реализацию программ обучения	Текущий контроль: Устный опрос Реферат Конспект Презентация Промежуточный контроль: зачет	71-100

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 текущего контроля (устный опрос)

1. Что такое система оздоровительной гимнастики?
2. Определить место системы в иерархической лестнице?
3. Основные задачи оздоровительной системы гимнастики
4. Гигиеническая гимнастика как элемент профилактических систем

5. Оздоровительные эффекты стретчинга
6. Методы расслабления и практические способы проведения релаксационной гимнастики.
7. Упражнения на увеличение подвижности различных звеньев ОДА и применение их для лиц с различной нозологией
8. Место упражнений стретчинга и релаксационной гимнастики в занятиях оздоровительной физической культурой
9. Почему Дыхательную гимнастику Стрельниковой называют парадоксальной.
10. Основные эффекты дыхательной гимнастики Стрельниковой
11. Дыхание на тренажере Фролова
12. Методика работы с дыхательными тренажерами «Новое дыхание, Русский snorkлинг»
13. Дыхание, движение, психофизическая тренировка по Динейко
14. Использование упражнений зрительной гимнастики в режиме дня
15. Применение дыхательных практик в деятельности педагога по физической культуре.
16. Волновой тренажер Агашина в практике образовательных учреждений.
17. Основные эффекты при работе с тренажером Агашина
18. Гимнастика гипербореев Николая Кудряшова
19. Гимнастика волнования Евгения Багаева
20. ХА-ТХА волна, спиральная и боковая волна
21. Вибрационная гимнастика Гринштад, Шестеренникова
22. Метод Ключ Хасая Алиева.
23. Антистрессовая пластическая гимнастика Попкова в программа физкультурного образования
24. Методика проведения АПП
25. Психогимнастика Чистяковой – основные методические положения
26. Пилатес как система коррекции ОДА
27. Пилатес в пожилом возрасте
28. Оборудование пилатес
29. Направления Пилатес
30. Фитбол на оздоровительных занятиях с лицами разного возраста
31. Фитбол как нестабильная опора
32. Методика растяжки на фитболе
33. GYROTONIC – комплексная система оздоровления
34. Оздоровительная система изотон
35. Изотоническая тренировка в структуре оздоровительных занятий

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Анализ практического применения Метода «Ключ»
2. Волновой тренажер Агашина в практике педагога физической культуры
3. Гимнастика на фитболе для лиц пожилого возраста
4. Применение фитбола в оздоровительных занятиях различной направленности
5. Эффекты внедрения антистрессовой гимнастики Попкова.
6. Современные зрительные практики.
7. Средства оздоровительной гимнастики для укрепления мышц-стабилизаторов.
8. Применение дыхательных упражнений у дошкольников.

9. Звуковая дыхательная гимнастика.
10. Сравнительный анализ восточных практик.
11. Изотоническая гимнастика как способ сохранения и укрепления здоровья.
12. Новые направления оздоровительной гимнастики
13. Гимнастика на батуте
14. Инвентарь и оборудование для оздоровительной гимнастики
15. Пилатес в программах оздоровительного фитнеса

Практические задания

- Разработать комплексы упражнений из (пилатес, аэробика, волновая гимнастика, изотоническая гимнастика и т.д.) с целью решения коррекционных, оздоровительных и развивающих задач);

Примеры заданий:

Комплекс пилатес с элементами изотонической гимнастики для лиц пожилого возраста

Комплекс волновой гимнастики для динамической перемены в школе

Комплекс волновой гимнастики для воздействия на опорно-двигательный аппарат

Разминка с тренажером Агашина на уроке физической культуры

- Подготовить презентацию по оздоровительной системе гимнастики

Темы презентаций

1. Оздоровительная система Поля Брега,
2. Оздоровительная система Николая Амосова,
3. Оздоровительная система Порфирия Иванова.
4. Зрительная гимнастика с Офтальмотренажерами
5. Прана –Йога
6. Йога кидс
7. Джуккари
8. Гимнастика в гамаках
9. Батутная гимнастика
10. Джампинг

- Зачетная работа «Сравнительный анализ ведущих оздоровительных систем гимнастики»;

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
Работа на занятии	до 5
Комплексы упражнений	до 15 баллов за каждый комплекс
Реферат	до 30

Презентация	до 30
Зачетное задание	до 40

*Выделенные разделы являются обязательными к исполнению

Для оценки этапов формирования компетенций используется рейтинговая система оценки успеваемости и качества знаний студентов.

Успешность освоения студентом дисциплины в семестре оценивается по 100 балльной шкале итоговым баллом по дисциплине.

Требования к структуре реферата:

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
Новизна реферированного теста 10 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений
Степень раскрытия сущности проблемы 10 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
Обоснованность выводов 5 баллов	Соответствие выводов содержанию работы, поставленным целям и задачам
Обоснованность выбора источников 5 балл	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме

Критерии и показатели, используемые при оценивании комплекса упражнений

Критерии оценивания Комплексов

Баллы	Требования к критерию
5	Соответствие подобранных упражнений и оборудования, поставленным целям и задачам.
3	Соответствие упражнений выбранной системе оздоровительной гимнастики
2	подобранные упражнения разнообразны, при их выборе применен творческий подход
5	Упражнения описаны методически грамотно Соблюдение структуры занятия
5	Проведение занятий в зале (оценивается дополнительно)

Презентация.

Шкала оценивания презентации

баллы	критерий
5	Раскрытие темы
5	Соответствие заданной структуре презентации

5	Адекватный выбор фотоматериалов сопровождения
5	Подробное описание методики
5	В презентации изложены обобщенные ключевые моменты доклада
5	Предложен видеоматериал

Критерий оценивания устных опросов

Баллы	Критерии оценивания
4	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Зачетное задание «Сравнительный анализ ведущих оздоровительных систем гимнастики»

В данном задании необходимо заполнить таблицы (приложение 1 ФОС), следуя заданным параметрам.

Критерии оценивания

Параметры оценивания	баллы
Грамотно выделены методические особенности, правильно определена группа упражнений, соотнесено оборудование с видами гимнастики, правильно подобраны упражнения по оздоровительным задачам, определены преимущества и недостатки, правильно указаны эффекты Правильно выполнено 80-100 % работы	30-40
Путается в методике, допускает погрешности при отнесении упражнений к определенному виду гимнастики, затрудняется с определением направленности и эффектов занятий Правильно выполнено 50-80% работы	20-30
Методика не соответствует, указанной оздоровительной системе, оборудование не определено, не правильно решены оздоровительные задачи Правильно выполнено менее 50 % работы	До 20 баллов (не зачтено)