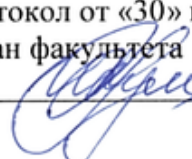


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679173803da5b2165P000991

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

Частные методики оздоровления

Направление подготовки 49.03.01 – Физическая культура

Профиль (программа подготовки) " Спортивная тренировка "

Мытищи
2020

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 4
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 8
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций 11

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ПК-4 Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная

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

Компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ДПК 4	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная	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 - Организует проведение восстановительных мероприятий - организовать проведение восстановительных мероприятий Владеть: - методики спортивного массажа	Текущий контроль: реферат, письменный опрос, устный опрос Промежуточная аттестация: зачет	41-60

	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная	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. - Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий; - способен провести коррекцию плана проведения комплекса восстановительных мероприятий с учетом состояния спортсмена Владеть: - методики спортивного массажа - владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена	Текущий контроль: реферат, письменный опрос, устный опрос Промежуточная аттестация: зачет	61-100
--	--------------------	---	--	---	--------

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

темы письменного опроса

1. Определите понятие «Здоровье».
2. Укажите и раскройте содержание основных факторов здоровья.
3. Укажите и раскройте содержание основных критериев и показателей индивидуального здоровья.
4. Раскройте содержание основных комплексных методик оценки индивидуального здоровья.
5. Укажите и раскройте содержание основных компонентов здоровья (физического, психического, духовного, социального).
6. Определите взаимосвязь видов здоровья.
7. Опишите основные функции здоровья.
8. Раскройте сущность оптимального двигательного режима как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
9. Раскройте сущность здорового питания как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
10. Раскройте сущность закаливания как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
11. Раскройте сущность нравственного поведения как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
12. Раскройте сущность культуры общения как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
13. Физическое состояние человека: понятие, основные принципы тестирования физического состояния человека.
14. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

- 15.Функциональные пробы для исследования состояния сердечно-сосудистой системы.
- 16.Протоколы проведения и оценки результатов проб Мартине-Кушелевского, Котова-Дешина.
- 17.Характеристика основных типов реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.
- 18.Исследование функционального состояния органов внешнего дыхания в покое и с использованием физической нагрузки.
- 19.Протоколы проведения и оценка гипоксических проб Штанге и Генчи.
- 20.Протоколы исследования функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
- 21.Протоколы оценки кинестетической чувствительности.
- 22.Исследование состояния вестибулярного анализатора.
- 23.Личная гигиена и сохранение здоровья.
- 24.Вредные привычки и нарушение здоровья.
- 25.Влияние физических упражнений на здоровье человека: на клеточном, системном уровнях.
- 26.Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, состав крови, биосинтез клетки.
- 27.Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
- 28.Влияние физических упражнений на центральную нервную систему человека.
- 29.Опишите влияние физических упражнений на психическое состояние человека.

темы устного опроса

- 30.Определите понятия «Пороговая», «Оптимальная», «Пиковая», «Сверхнагрузка».
- 31.Опишите основные зоны тренировочного режима (анаэробный, смешанный, аэробный, восстановительный).

- 32.Методические основы аэробной нагрузки.
- 33.Характеристика основных оздоровливающих факторов.
- 34.Понятие и основные принципы закаливания.
- 35.Опишите механизмы закаливания.
- 36.Опишите методику закаливания при помощи солнечных ванн.
- 37.Опишите методику закаливания при помощи водных процедур (по Лаптеву)
- 38.Опишите методику закаливания при помощи воздушных ванн.
- 39.40. Раскройте смысл понятия «Адекватное питание».
- 40.Раскройте значение адекватного питания для сохранения и укрепления здоровья.
- 41.Опишите основные показатели функционального состояния органов внешнего дыхания.
- 42.Опишите методику проведения 12-минутного теста К. Купера.

темы рефератов

1. Приведите основные определения понятия «Индивидуальное здоровье».
2. Опишите основные модели индивидуального здоровья.
3. Основные факторы формирования здоровья человека, их краткая характеристика.
4. Основные методы комплексной оценки индивидуального здоровья.
5. Методика комплексной оценки индивидуального здоровья по В.И. Белову.
6. Методика комплексной оценки индивидуального здоровья по Г.Л. Апанасенко.
7. Физиологические основы оздоровительной тренировки (ОТ).
8. Общие и специальные принципы оздоровительной тренировки.
9. Особенности дозирования оздоровительной физической нагрузки у женщин.
- 10.Основы дозирования оздоровительной нагрузки для нормализации веса.
- 11.Аэробная выносливость как критерий физического здоровья.
- 12.Лечебно-профилактическое значение банных процедур.

13. Традиционные методы закаливания.
14. Технологии моржевания.
15. Банные процедуры как средство закаливания.
16. Основные принципы рационального питания.
17. Система оздоровительной тренировки Н.И. Амосова «Режим ограничения и нагрузок».
18. Система оздоровительной тренировки К. Купера.
19. Дозирование оздоровительной физической нагрузки (для различных групп занимающихся ФОТ).
20. Оценка физической подготовленности (для различных групп занимающихся ФОТ).
21. Система естественного оздоровления Г. Шаталовой.
22. Супераэробика.
23. Аэробика высокой интенсивности.
24. Аэробика низкой интенсивности.
25. Фанк-аэробика.
26. Степ-аэробика.
27. Гидроаэробика.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (вопросы к зачету)

1. Аэробная выносливость как критерий физического здоровья.
2. Банные процедуры как средство закаливания.
3. Вредные привычки и нарушение здоровья.
4. Дозирование оздоровительной физической нагрузки для различных групп населения.
5. Значение закаливания для повышения уровня здоровья человека.
6. Исследование состояния вестибулярного анализатора.
7. Исследование функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата.

8. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания в покое и с использованием физической нагрузки.
9. Комплексная методика оценки индивидуального здоровья Апанасенко.
10. Комплексная методика оценки индивидуального здоровья В.И. Белова.
11. Лечебно-профилактическое значение банных процедур.
12. Методика проведения и оценка результатов гипоксических проб Штанге и Генчи.
13. Методические основы аэробной нагрузки.
14. Методы оздоровительной тренировки.
15. Традиционные методы закаливания.
16. Общие и специальные принципы оздоровительной тренировки.
17. Опишите влияние физических упражнений на здоровье человека: на клеточном, системном уровнях.
18. Опишите влияние физических упражнений на психическое состояние человека.
19. Опишите основные зоны тренировочного режима (анаэробный, смешанный, аэробный, восстановительный).
20. Опишите основные показатели функционального состояния органов внешнего дыхания.
21. Опишите основные функции здоровья.
22. Опишите положительное влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
23. Опишите положительное влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, состав крови, биосинтез клетки.
24. Опишите положительное влияние физических упражнений на центральную нервную систему человека.
25. Опишите протокол проведения 12-минутного теста К. Купера.
26. Определение понятия «Здоровье», данное экспертами ВОЗ.
27. Определите взаимосвязь основных видов здоровья.

28. Определите понятия «Пороговая», «Оптимальная», «Пиковая», «Сверхнагрузка».
29. Основные дыхательные упражнения, методика их выполнения.
30. Основные методы комплексной оценки индивидуального здоровья.
31. Основные модели понимания сущности индивидуального здоровья.
32. Основные определения индивидуального здоровья.
33. Основные принципы рационального питания.
34. Основные принципы РОН.
35. Основные факторы формирования здоровья человека.
36. Основы дозирования оздоровительной нагрузки для нормализации веса.
37. Особенности дозирования оздоровительной физической нагрузки у женщин.
38. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
39. Показания к использованию дыхательной гимнастики Стрельниковой.
40. Показания к использованию методики дыхания Бутейко.
41. Правила дыхательной гимнастики.
42. Протоколы проведения и оценки результатов проб Мартинес-Кушелевского, Котова-Дешина.
43. Раскройте значение адекватного питания для сохранения и укрепления здоровья.
44. Раскройте смысл понятия «Адекватное питание».
45. Раскройте сущность закаливания как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
46. Раскройте сущность здорового питания как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
47. Раскройте сущность оптимального двигательного режима как средства формирования и сохранения индивидуального здоровья.
48. Система ФОТ К. Купера.
49. Система ФОТ Н.И. Амосова «Режим ограничения и нагрузок».

50. Три принципа РОН (питание, движение, управление эмоциями).
51. Укажите и раскройте содержание основных компонентов здоровья.
52. Укажите и раскройте содержание основных критериев и показателей индивидуального здоровья.
53. Укажите и раскройте содержание основных факторов здоровья.
54. Укажите основные подходы к определению понятия «Здоровье».
55. Физиологические основы физкультурно-оздоровительной тренировки (ФОТ).
56. Физическое состояние человека: понятие, основные принципы тестирования физического состояния человека.
57. Функциональные пробы для исследования состояния сердечно-сосудистой системы.
58. Характеристика основных оздоравливающих факторов.
59. Характеристика основных типов реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.
60. Супераэробика.
61. Аэробика высокой интенсивности.
62. Аэробика низкой интенсивности.
63. Фанк-аэробика.
64. Степ-аэробика.
65. Гидроаэробика.

4. 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

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	30-50 баллов

отдельные нарушения последовательности изложения.	
не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений	0-10 балла

Шкала оценки написания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствуют 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	Практические задания	Самост. оатель ная работа	Контр. меропри ятия		
		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