Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.09.2024 15:45:15
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе и качеству образования
_____ Н.Н. Кислова

Солонович Валентина Аркадьевна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Направление подготовки:
49.04.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Технологии тренерской деятельности»

Квалификация выпускника
Магистр

Рассмотрено
Протокол № 11 от 25.06.2024
Заседания кафедры физического воспитания и спорта

Одобрено
Начальник Управления
образовательных программ
_____ Н.А. Доманина

Самара 2024

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 944; с изменениями, внесенными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 8 февраля 2021 г. № 82 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12 марта 2021 г., регистрационный № 62740), основной профессиональной образовательной программой высшего образования «Технологии тренерской деятельности», с учетом требований профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 января 2021 г., регистрационный № 62203).

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности компетенции УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Задачи ФОС для промежуточной аттестации - контроль качества и уровня достижения результатов обучения по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

УК-6.1 Знает способы саморазвития, способы самоорганизации, способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки.

Знает: требования к особенностям организации физкультурно-оздоровительных мероприятий для совершенствования собственной деятельности

УК-6.2 Умеет определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности для её совершенствования.

Умеет: подбирать средства саморазвития на основе физкультурно-оздоровительных мероприятий для личностного совершенствования

Требование к процедуре оценки:

Помещение: особых требований нет

Оборудование: особых требований нет

Инструменты: особых требований нет

Расходные материалы: бумага А-4, ручка

Доступ к дополнительным справочным материалам: особых требований нет.

Нормы времени: в соответствии с учебным планом.

Проверяемая компетенция:

УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

УК-6.1 Знает способы саморазвития, способы самоорганизации, способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки.

Проверяемый результат обучения:

Знает: требования к особенностям организации физкультурно-оздоровительных мероприятий для совершенствования собственной деятельности

Тип (форма) задания: устный ответ на вопрос

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

Раскройте сущность и содержание следующего вопроса, выделяя основные понятия, предоставляя развернутые характеристики на основные категории вопроса.

1. Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки.
2. Различные подходы к пониманию здоровья.
3. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
4. Характеристика восточных систем оздоровления.
5. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.

Полный перечень вопросов для проверки образовательных результатов индикатора

УК-6.1. представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 1

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Знает: требования к особенностям организации физкультурно-оздоровительных мероприятий для совершенствования собственной деятельности	Продемонстрирован аналитический подход в освещении задания; выдвигаемые положения обоснованы, приведены убедительные примеры, сделаны содержательные выводы	1-2	3-4	5

Проверяемая компетенция:

УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

УК-6.2 Умеет определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности для её совершенствования

Проверяемый результат обучения:

Умеет: подбирать средства саморазвития на основе физкультурно-оздоровительных мероприятий для личностного совершенствования

Тип (форма) задания 2: письменная работа (тесты)

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

1. «Здоровье» – это:

а) состояние физического, психического и социального благополучия;

б) отсутствие болезней;

в) хорошее физическое развитие;

г) состояние радости и бодрости.

Полный перечень вопросов для проверки образовательных результатов индикатора

УК-6.1. представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию №2

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Умеет: подбирать средства саморазвития на основе физкультурно-оздоровительных мероприятий для личностного совершенствования	66–75% правильных ответов: недостаточно достигнуты 76 - 95% правильных ответов: частично достигнуты 96-100% правильных ответов: достигнуты в полном объеме	1-2	3-4	5

Проверяемая компетенция:

УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

УК-6.2 Умеет определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности для её совершенствования

Проверяемый результат обучения:

Умеет: подбирать средства саморазвития на основе физкультурно-оздоровительных мероприятий для личностного совершенствования

Тип (форма) задания 3: письменная работа.

Пример типовых заданий:

Разработайте план физкультурно-оздоровительного мероприятия.

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Умеет: подбирать средства саморазвития на основе физкультурно-оздоровительных мероприятий для личностного совершенствования	Письменная работа выполнено в полном объеме и отвечает всем предъявляемым требованиям к планированию физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Обучающийся показал отличные знания в рамках усвоенного учебного материала.	1-2	3-4	5

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Примерные вопросы задания № 1 для проверки результатов обучения индикатора УК-6.1

Раскройте сущность и содержание следующего вопроса, выделяя основные понятия, предоставляя развернутые характеристики на основные категории вопроса.

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
2. Понятие физкультурно-оздоровительная тренировка.
3. Цели и задачи физкультурно-оздоровительных мероприятий.
4. Способы регламентации нагрузок.
5. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
6. Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки.
7. Средства коррекции психофизиологического состояния.
8. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
9. Сущностные аспекты физической рекреации.
10. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.
11. Понятие об адаптации: виды, механизмы. Общий адаптационный синдром Г. Селье, стадии.
12. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
14. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
15. Характеристика авторских систем оздоровления.
16. Характеристика систем дыхательных упражнений.
17. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
18. Характеристика восточных систем оздоровления.
19. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
20. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.
21. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.
22. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
23. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
24. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
25. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
26. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ.
27. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста:
направленность; форма организации, содержание.
28. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
29. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
30. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
25. Понятие «наркотики», «наркомания», «токсикомания».

Критерии оценивания задания № 1

5 баллов – обучающийся правильно ответил на теоретический вопрос, ответ структурирован, продемонстрировано глубокое знание все основных положений по данной теме в рамках усвоенного учебного материала, ответил на все дополнительные вопросы. Обучающийся показал высокий уровень освоения теоретического материала.

3-4 балла – обучающийся правильно ответил на часть вопрос, ответ структурирован, продемонстрировано знание все основных положений по данной теме в рамках усвоенного учебного материала, ответил на большинство дополнительных вопросов. Обучающийся показал продвинутый уровень освоения теоретического материала.

1-2 балла - при ответе на теоретический вопрос обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, ответ не структурирован, при ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей. Обучающийся показал пороговый уровень освоения теоретического материала.

Примерные задания № 2 для проверки результатов обучения индикатора УК-6.2

Для проверки и последующего анализа своих знаний Вам предлагается пройти тестовые задания, сгруппированные из 30 вопросов. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов. По завершении тестирования баллы суммируются. В результате Вы получаете оценку в баллах. При правильном выполнении тестовых заданий максимально Вы можете набрать 5 баллов.

Тесты:

1. «Здоровье» – это:

а) состояние физического, психического и социального благополучия;

б) отсутствие болезней;

в) хорошее физическое развитие;

г) состояние радости и бодрости.

2. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

1) показатели телосложения;

2) показатели здоровья;

3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

3. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

1) двигательных, гигиенических и просветительских задач;

2) закаливающих, психологических и философских задач;

3) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем;

4) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

4. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:
а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
б) он обладает высокой работоспособностью;
в) он бодр и жизнерадостен;
г) наблюдается все вышеперечисленное.
5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:
а) развитие физических качеств;
б) поддержание высокой работоспособности;
в) сохранение и улучшение здоровья;
г) подготовку к профессиональной деятельности.
6. Ведущее качество, играющее существенную роль в приобщении человека к здоровому образу жизни:
а) талант; в) любовь к спорту;
б) уроки физической культуры; г) мотивация поведения.
7. Что такое аутогенная тренировка?
а) регулярные занятия дыхательной гимнастикой;
б) регулярные занятия аэробикой;
в) внешняя уравновешенность и спокойная реакция на раздражители;
г) система психологических приемов и формул самовнушения.
8. Весо – ростовой индекс имеет среднее значение при…
а) ожирении;
б) избыточной массе тела;
в) массе тела в норме;
г) при дефиците массы тела.
9. Для расчета весо-ростового индекса следует…
а) рост в см делить на вес в кг.
б) вес в кг делить на рост в см.
в) вес в кг умножить на рост в см.
г) из роста в см вычесть вес в см._____
10. При увеличении нагрузки частота сердечных сокращений (ЧСС)…
а) возрастает;
б) остается без изменений;
в) снижается;
г) зависит от индивидуальных особенностей человека.
11. Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при физической нагрузке у не тренированного человека.
а) 170-180 уд.\ мин;
б) 180-200 уд.\ мин;
в) 120-140 уд. \ мин;
г) 140-160 уд.\ мин.
12. Какую роль играет утренняя гимнастика в жизни человека?
а) способствует переходу организма человека от пассивного состояния к активному;
б) способствует активному росту человека;
в) способствует умственному развитию;
г) способствует развитию силовых способностей.
13. Каждое упражнение утренней гимнастики нужно выполнять не менее:
а) 6 – 8 раз; б) 10 – 12 раз; в) 12 – 14 раз; г) 14 – 16 раз.
14. Какие типы телосложения человека являются основными?
а) атлетический, гимнастический, дистрофический;
б) астенический, нормостенический, гиперстенический;
в) неврастенический, гипертонический, астматический;
г) спортивный, нормальный.
15. Основными показателями физического развития человека являются:
а) уровень развития общей выносливости;
б) результаты прыжка в длину с места;
в) результаты в челночном беге;
г) антропометрические характеристики.
16. Какой вид ходьбы помогает бороться с плоскостопием
а) спортивная ходьба;
б) ходьба на лыжах;
в) ходьба босиком;
г) ходьба в гору.
17. Величина артериального давления является показателем …
а) физического развития;
б) закаленности;
в) функциональной подготовленности;
г) быстрой адаптации.
18. Закаливание – это процесс…

а) повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
б) повышения устойчивости организма к действию факторов внешней среды;
в) совершенствования физической формы человека;
г) совершенствования обмена веществ.
19. Как физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?
а) увеличивают силу грудных мышц и развивают систему дыхания;
б) не оказывают никакого влияния;
в) приводят к заболеваниям органов дыхания;
г) оказывают негативное влияние в виде одышки и сбоев дыхания.
20. Факторы риска, которые человек не может контролировать…
а) курение;
б) переедание;
в) высокое кровяное давление;
г) наследственность.
21. Основными компонентами рационального питания являются…
а) овощи, фрукты, ягоды;
б) первые и вторые блюда, десерт;
в) белки, жиры, витамины;
г) молочные продукты, крупяные изделия.
22. Пульс лучше всего определяется…
а) под коленкой;
б) на виске;
в) на запястье;
г) на ключице.
23. Наибольшее содержание кислорода…
а) в комнате с кондиционером;
б) в классной комнате;
в) на улице;
г) в лесу.
24. Какова величина нормального пульса у человека в покое (уд\мин)?
а) 60 - 80
б) 90 - 110
в) 50 - 70
г) 110 - 130
25. Что наиболее эффективно развивает сердечно-сосудистую систему?
а) поднятие тяжестей;
б) прыжки в длину;
в) беговые упражнения;
г) метание.
26. Какую роль в организме выполняет утомление?
а) мобилизующую;
б) расслабляющую;
в) защитную;
г) подготовительную.
27. Что снижает работоспособность?
а) хороший сон;
б) двигательная активность;
в) гиподинамия;
г) пребывание на свежем воздухе.
28. По каким внешним признакам можно определить утомление при занятиях физическими упражнениями?
а) бледность кожных покровов, потливость;
б) плохое настроение;
в) раздражительность;
г) отсутствие аппетита, головная боль.
29. За счет чего можно повысить работоспособность?
а) повышения калорийности питания;
б) прослушивания приятной музыки;
в) увеличения продолжительности сна;
г) систематических тренировок.
30. При напряженной физической нагрузке утомление в первую очередь наступает…
а) в дыхательной системе;
б) в мышцах;
в) в системе кровообращения;
г) в центральной нервной системе.

Примерные задания № 3 для проверки результатов обучения индикатора УК-6.1, УК-6.2
Разработайте план физкультурно-оздоровительного мероприятия.

Критерии оценивания задания № 3

5 баллов – Обучающийся правильно и в полном объеме выполнил задание. Оформление соответствует требованиям. Ответил на все дополнительные вопросы. Показал высокий уровень освоения практического материала.

3-4 балла - Обучающийся частично выполнил задание. Оформление частично соответствует требованиям. Ответил почти на все дополнительные вопросы. Были допущены неточностей в ответах на дополнительные вопросы. Показал продвинутый уровень освоения практического материала.

1-2 балла - Обучающийся частично выполнил задание. Оформление частично соответствует требованиям. Не ответил на дополнительные вопросы. Показал пороговый уровень освоения практического материала.