

**Приложение 2 к РПД Здоровьесберегающие технологии в
физической культуре
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист
Форма обучения – заочная
Год набора - 2023**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Общие сведения

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
3.	Направленность (профиль)	Тренер, инструктор-методист
4.	Дисциплина (модуль)	Здоровьесберегающие технологии в физической культуре
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2023

2. Перечень компетенций

ПК-2. Способен осуществлять организационно-методическое и консультационное обеспечение по дополнительным общеобразовательным программам
ПК-4. Способен осуществлять систематический учет, анализ обобщение результатов работы, в том числе с использованием современных информационных и компьютерных технологий

3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

	Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
			Знать:	Уметь:	Владеть:	
1.	Здоровьесберегающие технологии как составная часть современной образовательной системы	ПК-2 ПК-4	сущность здоровьесберегающих технологий, их отличительные особенности	применять полученные знания при организации урочных и неурочных занятий физической культурой	основными навыками охраны жизни и здоровья обучающихся в образовательном учреждении	Рубежный контроль (тест). Презентация. Зачет.
2.	Формирование здоровьесберегающих условий образовательного процесса	ПК-2 ПК-4	основные стратегии и подходы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся	применять полученные знания при организации урочных и неурочных занятий физической культурой	основными навыками охраны жизни и здоровья обучающихся в образовательном учреждении	Выступление на семинаре. Рубежный контроль (тест). Составление кроссворда. Презентация. Зачет.
3.	Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	ПК-2 ПК-4	здоровьесберегающие условия образовательного процесса	разрабатывать программы реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессионально-педагогической деятельности	средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности с позиций здоровьесбережения	Выполнение практической работы. Выступление на семинаре. Рубежный контроль (тест). Зачет.

4.	Организация различных форм занятий физической культурой в контексте здоровьесбережения	ПК-2 ПК-4	особенности организации различных форм занятий физической культурой с позиций здоровьесбережения	разрабатывать программы реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессионально-педагогической деятельности	средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности с позиций здоровьесбережения	Выполнение практической работы. Рубежный контроль (тест). Зачет.
----	--	--------------	--	---	---	--

Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«неудовлетворительно» – 60 баллов и менее;
«хорошо» – 81-90 баллов

«удовлетворительно» – 61-80 баллов
«отлично» – 91-100 баллов

4. Критерии и шкалы оценивания

4.1. Критерии оценки выполнения практической работы

Баллы	Характеристики ответа студента
15	<ul style="list-style-type: none">- глубоко и всесторонне раскрывает вопрос;- логично, последовательно и грамотно его излагает;- опирается на основную и дополнительную литературу;- делает выводы и обобщения
10	<ul style="list-style-type: none">- грамотно и по существу излагает вопрос, опираясь на знания основной литературы;- не допускает существенных неточностей;- делает выводы и обобщения
5	<ul style="list-style-type: none">- вопрос раскрыт недостаточно четко и полно;- допускает несущественные ошибки и неточности;- затрудняется в формулировании выводов и обобщений
2	<ul style="list-style-type: none">- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении вопроса;- не формулирует выводы и обобщения;
0	<ul style="list-style-type: none">- студент не выполнил практическую работу

4.2. Критерии оценки выступления студентов на семинарах

Баллы	Характеристики ответа студента
5-4	<ul style="list-style-type: none">- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;- не допускает существенных неточностей;- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;- аргументирует научные положения;- делает выводы и обобщения;- владеет системой основных понятий
3-2	<ul style="list-style-type: none">- студент не усвоил значительной части проблемы;- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;- испытывает трудности в практическом применении знаний;- не может аргументировать научные положения;- не формулирует выводов и обобщений;- частично владеет системой понятий
1-0	<ul style="list-style-type: none">- студент не усвоил проблему;- представил лишь отдельные факты, не связанные между собой;- испытывает трудности в практическом применении знаний;- затрудняется представить научные положения;- не формулирует выводов и обобщений;- не владеет понятийным аппаратом.

4.3. Критерии оценки рубежного контроля (теста): каждый правильный ответ оценивается в 1 балл

4.4. Критерии оценки презентации

Структура презентации	Максимальное количество баллов
Содержание	
Информация изложена полно и четко	2
Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации	2
Оформление презентации	
Единый стиль оформления	1
Максимальное количество баллов	5

4.5. Критерии оценки кроссворда (кроссворд должен состоять не менее, чем из 10 вопросов). Каждый вопрос – 0,5 балла.

4.6. Критерии оценки на зачете (в билете 2 вопроса). Каждый вопрос – 20 баллов.

Баллы	Характеристики ответа студента
20	<ul style="list-style-type: none"> - студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями
15	<ul style="list-style-type: none"> - студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий
10	<ul style="list-style-type: none"> - тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
5	<ul style="list-style-type: none"> - студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
0	<ul style="list-style-type: none"> - студент не ответил на вопрос

5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,

характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

5.1. Типовая практическая работа:

1. Составьте конспект урока по физической культуре здоровьесберегающей направленности.
2. Составьте методические рекомендации для проведения и организации внеурочных мероприятий в образовательных учреждениях.
3. Разработайте программу реализации здоровьесберегающих технологий.

5.2. Типовые вопросы для выступления на семинарах:

1. Повышение двигательной активности обучающихся.
2. Профилактические мероприятия при инфекционных заболеваниях.
3. Температурный режим в спортивных залах образовательных учреждений в осенне-зимнее время.
4. Классификации методов физического воспитания.

5.3 Типовое тестовое задание:

1. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций:

- а) здоровье;
- б) функциональное состояние;
- в) дееспособность.

2. Вид здоровья, который оценивается статистическими показателями (демографическими, физическими и др.), характеризующими здоровье той или иной группы людей, совместно работающих, обучающихся, проживающих или государства в целом:

- а) индивидуальное здоровье;
- б) коллективное здоровье;
- в) муниципальное здоровье.

3. Отдельные действия и локальные программы, осуществлять которые руководство школы или управления образования вынуждают факты неблагополучия здоровья обучающихся или предстоящие проверки работы со стороны вышестоящих организаций:

- а) стратегия вынужденных мер;
- б) стратегия формирования здоровьесберегающего пространства школы;
- в) стратегия соблюдения общешкольных принципов.

4. Модель формирования здоровьесберегающего пространства школы, которая основана на приоритете психолого-педагогических принципов и здоровьесберегающей педагогики:

- а) медицинская модель формирования здоровьесберегающего пространства школы;
- б) психолого-педагогическая модель формирования здоровьесберегающего пространства школы;
- в) психолого-физиотерапевтическая модель.

5. Процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям:

- а) двигательная активность;
- б) адаптация;
- в) функциональное состояние.

6. Физиологически обоснованным считается продолжительность урока...:

- а) 45 минут;
- б) 60 минут;
- в) 90 минут.

7. В системе физического воспитания школьников физкультминутки проводятся:

- а) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
- б) на уроках физической культуры при переходе от одного упражнения к другому;
- в) после окончания каждого урока (на переменах).

8. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов:

- а) третье состояние;
- б) предздоровье;
- в) здоровье.

Ключ к тестовому заданию

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	а	5	б
2	б	6	а
3	а	7	а
4	б	8	в

5.4 Типовые темы презентаций

1. Повышение двигательной активности обучающихся.
2. Профилактические мероприятия при инфекционных заболеваниях.

5.5. Типовые темы для составления кроссворда

2. Гигиенические условия обеспечения образовательного процесса.
3. Обеспечение рационального питания.
4. Режим двигательной активности.

5.6 Вопросы к зачету

1. Биосоциальные проблемы здоровьесбережения.
2. Негативное влияние на организм человека таких факторов риска, как курение, употребление алкоголя и наркотиков.
3. Влияние малоподвижного образа жизни на сердечно-сосудистую и гуморальную системы, нервно-психические процессы, здоровье и долголетие человека, физическое развитие детей дошкольного возраста.
4. Культура общения и самовоспитание личности.
5. Психическая саморегуляция.
6. Подходы к рассмотрению саморегуляции.
7. Механизмы саморегуляции.
8. Методика аутогенной тренировки.
9. Влияние аутогенной тренировки на организм человека.

10. Биологические ритмы человека и сон.
11. Теория питания. Характеристика систем питания.
12. Виды восстановительных средств.
13. Массаж, его влияние на состояние здоровья человека.
14. Основные средства, методики системы ЗСТ ФК.
15. Влияние физических упражнений на организм человека: на физическую и интеллектуальную работоспособность; опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему; функции кровообращения; обмен веществ и др.
16. Роль физических упражнений в повышении устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов.
17. Физиологическая характеристика разных оздоровительных занятий физическими упражнениями в режиме дня школьника.
18. Формы оздоровительной физической культуры.
19. Методика дыхательных гимнастик.
20. Восточная гимнастика йогов как нетрадиционное, профилактическое и терапевтическое средство.
21. Правила и гигиена занятий йогой. Разминка, асаны (позы) и их назначение.
22. Оздоровительная гимнастика у-шу. История возникновения и сущность гимнастики у-шу, влияние ее на психофизические свойства человека.
23. Методика оздоровительных занятий, гигиенические требования, специфика дыхательных упражнений.
24. Специфика и содержание оздоровительной работы с детьми дошкольного и школьного возраста.
25. Учет состояния здоровья и физической подготовленности, физического развития детей дошкольного и школьного возраста в процессе реализации здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре.
26. Оздоровительные игры на природе.