

**Приложение 2 к РПД Основы закаливания юных северян  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),  
Направленность (профили) Физическая культура.  
Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная,  
спортивная и туристско-рекреационная деятельность).  
Форма обучения – очная  
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	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
4.	Дисциплина (модуль)	Основы закаливания юных северян
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

**2. Перечень компетенций**

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ;
ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач;
ПК-3. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов;
ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

### 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.	Сезонные ритмы и закаливание детского организма в условиях Арктической зоны.	УК-7 ПК-1 ПК-3 ПК-6	общие закономерности роста и развития организма на разных этапах онтогенеза, с целью обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	определять физическое развитие детей	основными навыками охраны жизни и здоровья обучающихся в образовательном учреждении	Рубежный контроль (тест). Презентация. Зачет.
2.	Холодовое, тепловое, контрастное воздействие на организм. Процессы, активизирующие иммунную систему.	УК-7 ПК-1 ПК-3 ПК-6	возрастные особенности обучающихся	определять физическое развитие детей	основными навыками охраны жизни и здоровья обучающихся в образовательном учреждении	Выступление на семинаре. Рубежный контроль (тест). Составление кроссворда. Презентация. Зачет.
3.	Природные факторы и средства, используемые для закаливания и оздоровления детского организма.	УК-7 ПК-1 ПК-3 ПК-6	методы определения физического развития детей	разрабатывать индивидуальные программы закаливания	методами адаптации организма детей дошкольного и школьного возраста к действиям	Выполнение практической работы. Выступление на семинаре. Рубежный контроль

					метеорологическ их факторов Арктической зоны	(тест). Зачет.
4.	Программы закаливания	УК-7 ПК-1 ПК-3 ПК-6	гигиенические принципы организации занятий	разрабатывать индивидуальные программы закаливания	методами адаптации организма детей дошкольного и школьного возраста к действиям метеорологическ их факторов Арктической зоны	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"><li>- глубоко и всесторонне раскрывает вопрос;</li><li>- логично, последовательно и грамотно его излагает;</li><li>- опирается на основную и дополнительную литературу;</li><li>- делает выводы и обобщения</li></ul>
10	<ul style="list-style-type: none"><li>- грамотно и по существу излагает вопрос, опираясь на знания основной литературы;</li><li>- не допускает существенных неточностей;</li><li>- делает выводы и обобщения</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>- вопрос раскрыт недостаточно четко и полно;</li><li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li><li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении вопроса;</li><li>- не формулирует выводы и обобщения;</li></ul>
0	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент не выполнил практическую работу</li></ul>

### 4.2. Критерии оценки выступления студентов на семинарах

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

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

### 4.4. Критерии оценки презентации

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

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

2. Составьте таблицу температурного режима в помещениях образовательных учреждений в осенне-зимнее время.

3. Составьте классификацию методов закаливания, в зависимости от используемых природных средств (фактор, польза, опасность, способы предотвращения).

4. Составьте методические рекомендации, которые необходимо соблюдать при проведении закаливающих мероприятий в образовательных учреждениях.

5. Составьте программу закаливания с учетом индивидуальных особенностей по заданным параметрам

### **5.2. Типовые вопросы для выступления на семинарах:**

1. Реакция организма на возрастание температуры.

2. Реакция организма на охлаждение организма.

3. Температурный режим в помещениях образовательных учреждений в осенне-зимнее время.

4. Классификации методов закаливания, в зависимости от используемых природных средств.

5. Противопоказания к применению закаливающих процедур.

### **5.3 Типовое тестовое задание:**

1. На что направлены основные рычаги закаливающих процедур?

1) на укрепление здоровья

2) на механизмы иммунной системы

3) на подрастающие поколение

4) на спортсменов

2. Закаливание – это:

1) система мероприятий для укрепления сопротивляемости организма к факторам риска внешней среды

2) вид культуры человека и общества

3) процесс и результат освоения, и распространения материальных и духовных ценностей

4) мера и способ развития человека

3. Здоровье – это:

1) хорошее самочувствие

2) система правильного обучения в физическом воспитании и спорте

3) полное физическое, психическое, социальное благополучие

4) высокий уровень квалифицированного спортсмена

4. Активное закаливание это:

1) гигиенические требования к местам закаливания

2) закаливание детей дошкольного и школьного возраста, в процессе занятий физической культурой

3) сезонные ритмы и закаливание детского организма

4) систематическое применение искусственно создаваемых и строго дозируемых холодовых воздействий, направленных на повышение устойчивости организма к холоду

5. Воздушные ванны это:

1) активное закаливание

2) обучения двигательным действиям и развития физических качеств

- 3) воздействие воздуха на обнажённую поверхность кожи во время двигательной деятельности детей
  - 4) лечение воздухом
6. Климат это:
- 1) составной элемент системы закаливания
  - 2) режим погоды, сложившийся в определённой местности за много лет
  - 3) неспецифические и специфические методы закаливания
  - 4) средство, используемое для закаливания детей дошкольного и школьного возраста
7. Аэротерапия это:
- 1) физиологические функции
  - 2) лечение воздухом
  - 3) устройство для определения погодных условий
  - 4) адаптация детей к условиям севера
8. Общее закаливание это:
- 1) холодное воздействие на всю поверхность тела
  - 2) физиологические и психологические воздействия на организм
  - 3) специфические и спортивные воздействия на детский организм
9. Гелиотерапия это:
- 1) закаливание в практике физического воспитания и спорта
  - 2) лечение светом, приём солнечных ванн
  - 3) гигиенические факторы
  - 4) технико-тактические действия
10. Гидротерапия это:
- 1) применение воды в профилактических и лечебных целях
  - 2) устройство для обучения двигательным действиям
  - 3) активное закаливание
  - 4) организация для обучения плаванию детей.

#### Ключ к заданиям

<b>№ вопроса</b>	<b>Ответ</b>
<b>1</b>	1
<b>2</b>	1
<b>3</b>	3
<b>4</b>	2
<b>5</b>	3
<b>6</b>	2
<b>7</b>	2
<b>8</b>	1
<b>9</b>	2
<b>10</b>	1

#### **1.4 Типовые темы презентаций**

1. Особенности терморегуляции у детей дошкольного и школьного возраста.
2. Влияние холода на организм и ответная реакция активации.
3. Тепловые процедуры, как активизатор защитных сил организма.
4. Чередование горячих и холодных закаливающих мероприятий, расширение «температурного коридора».

#### **5.6 Типовые темы для составления кроссворда**

1. Неблагоприятные условия Севера.
2. Особенности жизнедеятельности ребенка в Заполярье.

### 3. Адаптация к низкой температуре.

#### 5.6 Вопросы к зачету

1. Адаптация организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Роль внешней среды в развитии простудных заболеваний.
3. Адаптация развивающегося организма к меняющейся температуре среды.
4. Адаптация детей к условиям Севера.
5. История развития закаливания.
6. Определение понятия «закаливание».
7. Физиология закаливания.
8. Сезонные ритмы и закаливание детского организма.
9. Составные элементы системы закаливания.
10. Основные методы и формы закаливания.
11. Принципы адаптирующих закаливающих мероприятий.
12. Температурный режим.
13. Неспецифические и специфические методы закаливания и водных процедур.
14. Рациональная одежда.
15. Воздушные ванны.
16. Адаптация к свету.
17. Закаливание солнечными лучами.
18. Закаливание ультрафиолетовыми лучами от искусственных источников излучения.
19. Закаливание детей плаванием.
20. Нетрадиционные формы закаливания.
21. Закаливание детей дошкольного и школьного возраста, в процессе занятий физической культурой.
22. Использование бани.
23. Особенности закаливания юных спортсменов.
24. Особенности закаливания на разных этапах подготовки юных спортсменов.
25. Закаливание ослабленных детей.
26. Гигиенические требования к местам закаливания.
27. Гигиеническая оценка эффективности закаливания.
28. Закаливание в практике физического воспитания и спорта.