

**Компонент ОПОП 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль)
Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью
наименование ОПОП**

M1.O.06
шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**Дисциплины
(модуля)**

Анатомия физических упражнений

Разработчик (и):

Ерохова Наталья Валерьевна
ФИО

Декан факультета ФКиС
должность

кандидат педагогических наук, доцент
ученая степень,
звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной

физической культуры
наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

**Мурманск
2024**

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
ОПК-6. Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	<p>6.1. Знает психолого-педагогические основы учебной деятельности; принципы проектирования и особенности использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p> <p>6.2. Умеет использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p> <p>6.3. Владеет способами учета особенностей развития обучающихся в образовательном процессе; способами отбора и использования психолого-</p>	анатомическую топографию, морфо-функциональную организацию и развитие органов и систем; работу мышц человеческого тела в процессе выполнения физических упражнений	давать топографическую и морфо-функциональную характеристику органов и систем органов; находить, показывать и называть мышцы участвующие в процессе выполнения физических упражнений	анализом простых и сложных движений, всего двигательного аппарата в целом; информационно-коммуникативными и здоровьесберегающими технологиями	Работа на практических занятиях Выступление с докладом Выполнение практического задания Тестирование	Вопросы для зачета

	педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; методами разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуально-ориентированных образовательных программ (совместно с другими субъектами образовательных отношений)					
ОПК-8. Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований	<p>8.1. Знает особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности</p> <p>8.2. Умеет использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности</p> <p>8.3. Владеет методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста</p>	анатомическую топографию, морфо-функциональную организацию и развитие органов и систем; работу мышц человеческого тела в процессе выполнения физических упражнений	давать топографическую и морфо-функциональную характеристику органов и систем органов; находить, показывать и называть мышцы участвующие в процессе выполнения физических упражнений	анализом простых и сложных движений, всего двигательного аппарата в целом; информационно-коммуникативными и здоровьесберегающими технологиями	Работа на практических занятиях Выступление с докладом Выполнение практического задания Тестирование	Вопросы для зачета

	профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований					
--	---	--	--	--	--	--

2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки.
Наличие умений	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объеме без недочетов.
Наличие навыков (владение опытом)	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

3.1 Критерии и шкала оценивания работы на практических занятиях

Перечень практических работ, описание порядка выполнения и защиты работы, требования к результатам работы, структуре и содержанию отчета и т.п. представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Баллы	Характеристики ответа студента
20	<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">- 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 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.

3.2 Критерии и шкала оценивания выступления с докладом

Баллы	Характеристики ответа
10	<ul style="list-style-type: none">- 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
5	<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
0	<ul style="list-style-type: none">- 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;- не владеет понятийным аппаратом

3.3 Критерии и шкала оценивания выполнения практического задания по теме 4 «Проект развития самоорганизации будущего педагога»

Баллы	Критерии оценивания
30	Выполнение задания полностью без ошибок
15	Выполнение задания полностью с незначительными ошибками
0	Задание выполнено с ошибками или не полностью

3.4 Критерии оценивания тестирования: каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Оценка/баллы	Критерии оценки
Отлично	90-100 % правильных ответов
Хорошо	70-89 % правильных ответов
Удовлетворительно	50-69 % правильных ответов
Неудовлетворительно	49% и меньше правильных ответов

Перечень тестовых вопросов и заданий, описание процедуры тестирования представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Типовая практическая работа:

1. Перечислите и охарактеризуйте кратко мышцы туловища.
2. Перечислите и охарактеризуйте кратко мышцы шеи.
3. Перечислите и охарактеризуйте кратко мышцы верхних конечностей.
4. Перечислите и охарактеризуйте кратко мышцы нижних конечностей.

Типовые вопросы для выступления на практических занятиях /семинарах:

1. Строение и возрастные особенности позвоночника.
2. Строение и возрастные особенности грудной клетки.
3. Общее строение черепа, возрастные особенности.
4. Развитие и возрастные особенности скелета конечностей.
5. Возрастные особенности скелетных мышц.

Типовое тестовое задание:

1. По анатомическому принципу мышечная система подразделяется на:

- а)
- б)

2. Дополните ответ:

По видам рецепторов рефлексы классифицируются на:

- а) экстерорецептивные
- б) интерорецептивные
- в) ...

3. Укажите основные характеристики соматического рефлекса:

- а) произвольная работа скелетных мышц
- б) передача по наследству
- в) вырабатываются в течение жизни
- г) отсутствие нервных центров

4. Отрезок спинного мозга, соответствующий двум парам корешков спинномозговых нервов (два передних и два задних) и отвечающих за работу скелетных мышц, обозначают термином...

5. Элементарной структурной единицей мышечной системы является:

- а) нейроглия б) нервный центр в) миоцит

6. Закономерная целостная реакция организма в ответ на изменение положения тела в пространстве, осуществляемая при участии нервной системы обозначается термином...

7. Установите соответствие:

Отделы нервной системы:	Анатомические образования:
1) центральная нервная система, 2) периферическая нервная система.	а) головной мозг б) черепные нервы в) спинномозговые нервы г) спинной мозг д) ганглии е) сплетения

8. В какой доле коры головного мозга находятся центры движения:

- а) в височной доле б) в затылочной доле
в) в теменной доле г) в лобной доле

9. Расширенная часть мышцы называется:

- а) брюшко б) сухожилие
в) голова г) связка

10. Основной белок мышечного волокна:

- а) миозин б) гликоген
в) пепсин г) серотонин

Ключ:

1- гладкую, поперечно-полосатую; 2 – проприорецепторы; 3 – а,б,г; 4 – спинномозговой сегмент; 5 – в; 6 – равновесие / координация; 7 – 1-а, г; 2 – б, в, д, е; 8 – в; 9-а; 10-а.

Типовые темы презентаций

1. Классификация скелетных мышц (по форме, направлению мышечных волокон, расположению, функциям).
2. Вспомогательные аппараты мышц и их значение.
3. Мышцы-антагонисты и мышцы-синергисты.
4. Мышцы головы: классификация, расположение, функции.
5. Мышцы шеи: классификация, расположение, функции.
6. Мышцы спины: классификация, расположение, функции.

Типовые темы для составления кроссворда

1. Мышцы шеи: классификация, расположение, функции.
2. Мышцы спины: классификация, расположение, функции.
3. Мышцы живота и тазового дна: классификация, расположение, функции.
4. Мышцы верхней конечности: классификация, расположение, функции.

Вопросы к зачету

1. Предмет, задачи и методы изучения анатомии физических упражнений. Становление наук о человеке.
2. Понятие, функции скелетных мышц.

3. Изменение общей массы скелетной мускулатуры от массы тела в зависимости от возраста.
4. Общее строение скелетных мышц.
5. Строение мышечного волокна. Саркомеры.
6. Классификация скелетных мышц (по форме, направлению мышечных волокон, расположению, функциям).
7. Вспомогательные аппараты мышц и их значение.
8. Мышцы-антагонисты и мышцы-синергисты.
9. Мышцы головы: классификация, расположение, функции.
10. Мышцы шеи: классификация, расположение, функции.
11. Мышцы спины: классификация, расположение, функции.
12. Мышцы живота и тазового дна: классификация, расположение, функции.
13. Мышцы верхней конечности: классификация, расположение, функции.
14. Мышцы нижней конечности: классификация, расположение, функции.
15. Растяжка мышц передней поверхности бедра и подколенного сухожилия
16. Растяжка отводящей мышцы с широко расставленными ногами
17. Растяжка ягодичных мышц со скрещенными ногами
18. Растяжка мышц бедер и нижней части спины («Веревка»)
19. Растяжка мышц верхней части спины и плеча.
20. Растяжка подвздошно-большеберцовой связки.
21. Активная растяжка подколенных сухожилий.
22. Анатомия ног, бедер и ягодиц.
23. Анатомия спины.
24. Анатомия грудных мышц.
25. Анатомия плеч.
26. Анатомия рук.
27. Анатомия мышц живота и поясницы

Типовой разработанный комплекс упражнений

Первый комплекс:

1. Упражнение для развития силы ног:

Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик»)

на левой и правой ногах:

– 2 подхода по 7 раз

– 2 подхода по 10 раз.

2. Упражнение для развития мышц спины:

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки - на поясе, ноги фиксированы:

2 подхода по 8 раз.

3. Упражнение для развития гибкости:

Наклоны вперед: ноги на ширине плеч, руки внизу:

2 подхода по 12-15 раз

4. Упражнение для развития силы рук:

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.):

2 подхода по 10 раз.

5. Упражнение для развития прыгучести:

Прыжки в длину с места

(на максимальный результат): 5-7 раз.

6. Упражнение для развития выносливости:

бег в среднем темпе по 10 минут 2 раза в неделю.

Теория:

1. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой

и в спортивном зале.

1. Правила игры: «Десять передач»
2. Сообщение о видах лёгкой атлетики.

Второй комплекс:

1. Упражнение для развития силы ног:

- Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге:
- 2 подхода по 9 раз
 - 2 подхода по 12 раз.

2. Упражнение для развития мышц спины:

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки - на поясе, ноги фиксированы: 2 подхода по 10 раз.

3. Упражнение для развития гибкости:

Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:
2 подхода по 14-17 раз

4. Упражнение для развития силы рук:

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.):
2 подхода по 12 раз.

5. Упражнение для развития прыгучести:

Прыжки в длину с места
(на максимальный результат): 6-9 раз.

6. Упражнение для развития выносливости:

бег в среднем темпе по 15 минут 2 раза в неделю.

Теория:

1. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и в спортивном зале.
1. Правила игры: «Десять передач»
2. Сообщение о древних Олимпийских играх.