

Приложение 2 к РПД
Основы закаливания юных северян
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) – Безопасность жизнедеятельности.
Дополнительное образование (безопасность труда)
Форма обучения – очная
Год набора – 2022

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА 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) | Безопасность жизнедеятельности. Дополнительное образование (безопасность труда) |
| 4. | Дисциплина (модуль) | Основы закаливания юных северян |
| 5. | Форма обучения | очная |
| 6. | Год набора | 2022 |

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 | осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся | 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 | выявлять и формировать потребности различных групп обучающихся | методами адаптации организма детей дошкольного и школьного | Выполнение практической работы. Выступление на семинаре. |

| | | | | | | |
|----|-----------------------|------------------------------|--|--|--|--|
| | | | | | возраста к действиям метеорологическ их факторов Арктической зоны | Рубежный контроль (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">- 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 таблицу температурного режима в помещениях образовательных учреждений в осенне-зимнее время.
2. Составьте классификацию методов закаливания, в зависимости от используемых природных средств (фактор, польза, опасность, способы предотвращения).
3. Составьте методические рекомендации, которые необходимо соблюдать при проведении закаливающих мероприятий в образовательных учреждениях.
4. 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 учреждениях 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 подрастающее 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

| № вопроса | Ответ |
|------------------|--------------|
| 1 | 1 |
| 2 | 1 |
| 3 | 3 |
| 4 | 2 |
| 5 | 3 |
| 6 | 2 |
| 7 | 2 |
| 8 | 1 |
| 9 | 2 |
| 10 | 1 |

5.4 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».

5.5 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.

