

**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"><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 освоил 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не ответил на вопрос</li> </ul>

**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

<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

#### **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.

