

Приложение 2 к РПД
Анатомия физических упражнений
44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) Организация и управление физкультурно-
оздоровительной деятельностью
Форма обучения – очная
Год набора - 2023

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Общие сведения

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
3.	Направленность (профили)	Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью
4.	Дисциплина (модуль)	Анатомия физических упражнений
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

2. Перечень компетенций

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.

ОПК-8. Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований.

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.	Строение мышечной системы. <i>Мышцы туловища.</i> <i>Мышцы шеи.</i> <i>Мышцы верхних конечностей.</i> <i>Мышцы нижних конечностей.</i>	ОПК-6 ОПК-8	анатомическую топографию, морфо-функциональную организацию и развитие органов и систем;	давать топографическую и морфо-функциональную характеристику органов и систем органов;	анализом простых и сложных движений, всего двигательного аппарата в целом;	Работа на практических занятиях Рубежный контроль (тест) Презентация Составление кроссворда Разработка комплекса упражнений
2.	Разминка и растяжка. <i>Общая и специальная разминка.</i> <i>Растяжка различных групп мышц.</i>	ОПК-6 ОПК-8	работу мышц человеческого тела в процессе выполнения физических упражнений	находить, показывать и называть мышцы участвующие в процессе выполнения физических упражнений	информационно-коммуникативными и здоровьесберегающими технологиями	Работа на практических занятиях Рубежный контроль (тест) Презентация Составление кроссворда Разработка комплекса упражнений
3.	Анатомия различных мышечных групп. <i>Анатомия туловища.</i> <i>Анатомия верхних конечностей.</i> <i>Анатомия нижних конечностей.</i>	ОПК-6 ОПК-8	работу мышц человеческого тела в процессе выполнения физических упражнений	находить, показывать и называть мышцы участвующие в процессе выполнения физических упражнений	информационно-коммуникативными и здоровьесберегающими технологиями	Работа на практических занятиях Рубежный контроль (тест) Презентация Составление кроссворда Разработка комплекса упражнений

Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«неудовлетворительно» – 60 баллов и менее;

«удовлетворительно» – 61-80 баллов

«хорошо» – 81-90 баллов

«отлично» – 91-100 баллов

4. Критерии и шкалы оценивания

а. **Критерии оценки выполнения практической работы** (каждая из 3-х тем практических занятий работа может иметь от 2 до 11 заданий в зависимости от объема изучаемой темы). Максимальное количество баллов – 10.

Наименование критерия	Баллы
Выполнение задания полностью без существенных ошибок	10
Задание выполнено с ошибками или не полностью	3

б. **Критерии оценки выступления на семинарах / практических занятиях (3 темы)**

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
15	<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.

с. **Критерии оценки рубежного контроля (теста):** 20 вопросов в тесте, каждый правильный ответ оценивается в 0,5 баллов.

д. Критерии оценки презентации

Структура презентации	Максимальное количество баллов
Содержание	
Информация изложена полно и четко	10
Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации	5
Оформление презентации	
Единый стиль оформления	5

е. **Критерии оценки кроссворда** (кроссворд должен состоять не менее чем из 10 вопросов). Каждый вопрос – 1 балл.

ф. **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 усвоил 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	- студент не ответил на вопрос

г. **Разработка комплекса упражнений:** максимальное количество за комплекс упражнений, состоящий их 10-ти описанных с точки зрения анатомии, физиологии, целлеполагания, - 10 баллов.

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. 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.

5.2. 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.

5.3 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 – I-а, г; 2 – б, в, д, е; 8 – в; 9-а; 10-а.

5.4 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.

5.5 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.

5.6 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. Саркомы.
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

5.7. 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 вперёд: 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.