

**Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»**

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой *П.Е. Ковалева*

П.Е. Ковалева /Ковалева Р.Е.

Протокол № 2 «13» 09 2021 г.

Фонд оценочных средств

по дисциплине

«Современные технологии оздоровительной физической культуры»

Направление подготовки:

6.44.04.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки:

«Теория физической культуры и технология физического воспитания»

Квалификация (степень)

Магистр

Форма обучения

(очная, очно-заочная)

Год набора **2020**

Разработал: доцент

П.Е. Ковалева /Р.Е. Ковалева
(подпись)

«06» 09 2021 г.

Тирасполь, 2021 г.

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

1. В результате изучения дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Контроль и оценка формирования результатов образования	ОПК-5. Способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении	ИД-1 _{ОПК-5} Владеет методикой мониторинговых исследований результатов образовательной деятельности обучающихся ИД-2 _{ОПК-5} Составляет программы мониторинга результатов образования обучающихся

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование *	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства**
№			
1	Общая характеристика оздоровительной тренировки.	ОПК-5	Рабочая тетрадь, доклад /реферат, презентация
2	Оздоровительные направления физической культуры и спорта.	ОПК-5	Рабочая тетрадь, доклад /реферат, презентация
3	Характеристика оздоровительной тренировки по системе «изотон»	ОПК-5	Рабочая тетрадь, доклад /реферат, презентация
5	Оздоровительные методики дыхательных упражнений.	ОПК-5	Рабочая тетрадь, доклад /реферат, презентация
6	Характеристика традиционных двигательных систем оздоровления	ОПК-5	Доклад /реферат, презентация
7	Характеристика восточных систем оздоровления	ОПК-5	Доклад /реферат, презентация
8	Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	ОПК-5	Доклад /реферат, презентация
Промежуточная аттестация		Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства**
№			
зачет		ОПК-5	Комплект вопросов к зачету

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Рабочая тетрадь
по дисциплине
«Современные технологии оздоровительной физической культуры»

Темы лекционных занятий:

Тема №1

Общая характеристика оздоровительной тренировки. Задачи, принципы, основные средства и методы оздоровительной физической тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке. Объем и кратность оздоровительной физической тренировки

Тема №2

Оздоровительные направления физической культуры и спорта. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий. Характеристика физкультурно-оздоровительных средств на занятиях по физической культуре и спорту. Методические аспекты использования оздоровительных средств на занятиях различной направленности

Тема №3

Характеристика оздоровительной тренировки по системе «изотон»

Особенности воздействия изотонических и изометрических упражнений. Характеристика методик изотонических упражнений. Фитнес тренировки по системе ИЗОТОН

Тема №4

Оздоровительные методики дыхательных упражнений. Дыхательная гимнастика в системе хатха-йоги. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко. Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой.

Лекционный материал проверяется в конце дисциплины и является допуском к зачету.

Требования к оформлению рабочей тетради:

1. Тема должна быть раскрыта
2. Написанный материал должен соответствовать теме
3. Тетрадь должна быть в надлежащем, эстетическом виде.
4. Количество тем должно соответствовать числу тем в рабочей программе по дисциплине

Оценки и их критерии

- 5- выполнение всех требований по оформлению рабочей тетради
- 4- не все темы раскрыты в полном объеме или небрежно оформлены
- 3 - темы не раскрыты полностью или не соответствуют количеству заданных, оформлено небрежно (наличие более 60 % выполненной работы в соответствии требованиям).
- 2 - отсутствие более 60% материала по дисциплине или полное отсутствие рабочей тетради

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Темы докладов на практические/семинарские занятия
по дисциплине
«Современные технологии оздоровительной физической культуры»

Семинар 1 *Семинар* «Характеристика традиционных двигательных систем оздоровления». Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Оздоровительное плавание.

Семинар 2 *Семинар* «Характеристика авторских комплексных систем оздоровления». Программа аэробного оздоровления организма К. Купера. Программа «1000 движений» академика Н.М. Амосова. Методика закали-тренировки П.И. Иванова «Детка».

Семинар 3 *Семинар* «Характеристика традиционных двигательных систем оздоровления». Силовая гимнастика (бодибилдинг). Система «шейпинг». Калланетика. Система физических упражнений в фитнесе.

Семинар 4 *Семинар* «Характеристика авторских комплексных систем оздоровления». Система естественного оздоровления П. Брэга. Система здоровья Кацудзо Ниши.

Семинар 5 *Семинар* «Характеристика традиционных двигательных систем оздоровления». Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Система физических упражнений в фитнесе.

Семинар 6 *Семинар* «Характеристика восточных систем оздоровления». Отличительные особенности восточных оздоровительных систем. Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога – оздоровительная система Индии. Св-Джок-терапия.

Семинар 7. *Семинар* «Характеристика авторских комплексных систем оздоровления». Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой.

Методические указания к подготовке доклада/реферата. В ходе научного доклада необходимо показать, насколько хорошо автор знаком с фундаментальными трудами по избранной теме, продемонстрировать владение методологией исследования, показать, что результат исследования есть результат широкого обобщения, а не подтасовка случайных фактов.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, необходимо составить план-конспект своего выступления, продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Поскольку доклад – это устное выступление, он отличается от письменных работ, поэтому нужно соблюдать определенные правила: четко соблюдать регламент; постоянно поддерживать контакт с аудиторией; доклад должен хорошо восприниматься на слух.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Темы для написания рефератов
по дисциплине

«Современные технологии оздоровительной физической культуры»

1. Основные направления оздоровительной физической культуры.
2. Оздоровительно-рекреационная физическая культура.
3. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
4. Гигиеническое направление оздоровительной физической культуры.
5. Специальные оздоровительные средства физической культуры.
6. Основные принципы физической тренировки для здоровья.
7. Основные технологии оздоровительной физической культуры.
8. Методы оценки состояния здоровья и работоспособности у занимающихся.
9. Методика экспресс-оценки уровня здоровья и физической работоспособности по Г. Апанасенко
10. Организация и содержание педагогического контроля и самоконтроля в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.
11. Характеристика дыхательных гимнастик.
12. Восточные оздоровительные системы.
13. Технологии коррекции веса и фигуры.
14. Фитнесс-система как современное направление оздоровительной физической культуры.
15. Основные направления фитнеса.
16. Роль правильного дыхания в жизнедеятельности человека.
17. Характеристика парадоксальной дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.
18. Механизмы воздействия на организм упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой.
19. Особенности техники выполнения дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой.
20. Технология обучения дыхательным упражнениям гимнастики А.Н. Стрельниковой.
- Дозирование нагрузки.
21. Бодифлекс как система коррекции фигуры и оздоровления организма.
22. Техника дыхания в системе «Бодифлекс». Согласование дыхания с физическими упражнениями.
23. Механизмы воздействия пятифазного дыхания в бодифлекс на организм.

Подготовка реферата

Цель: приобретение навыков анализа научной литературы по определенной теме.

Содержание и объем пояснительной записки (или введения): актуальность проблемы, обоснование темы. Постановка цели и задач. Объем: 2 стр.

Основная часть: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению. Самостоятельной работой студента является подбор и составление полного списка литературы (кроме указанных преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Выявление дискуссионных, спорных вопросов и проблем. Объем: 15-20 стр.

Заключение: должно включать обобщение анализа литературы и выводы. Объем: 2 стр. **Список использованной литературы:** не менее 10 источников.

Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам.

Выполненные обучающимися рефераты проверяются и оцениваются преподавателем. Результаты проверки и оценивания доводятся до сведения обучающихся не позднее двух недель с момента сдачи работы на проверку. Обучающийся может доработать реферат с учетом рекомендаций преподавателя. Выполнение работы фиксируется оценкой «зачтено/не зачтено» или по балльной системе отметкой – 5, 4, 3, 2. Реферат может использоваться при проведении зачета по изучаемой дисциплине. Отметка за реферат выставляется в журнал группы. В случае использования реферата при итоговой аттестации обучающихся по учебной дисциплине письменная форма (текст реферата) должна быть в обязательном порядке дополнена устными формами контроля знаний и

умений, сформированных компетенций (защита реферата, доклад по теме реферата, дискуссия по теме реферата и т.п.).

В случае публичной открытой защиты реферата обучающимся дополнительно составляется текст выступления. На выступление отводится не более 7-10 минут. После завершения выступления преподаватель и другие присутствующие могут задавать обучающемуся вопросы (не менее трех), непосредственно связанные с содержанием реферируемых источников или его оформлением. Отвечая на вопросы, обучающийся может пользоваться текстом реферата.

В случае если реферат используется как форма контроля при дистанционном обучении, преподаватель оформляет оценочные суждения по реферату в письменном виде на титульном листе реферата, выставляет отметку за реферат, ставит свою фамилию и инициалы, подпись и дату проверки.

Для оптимизации работы студентов преподаватель может оказывать консультационную помощь.

Критерий оценки.

Количество баллов за выполненное задание:

минимальное – 3 баллов;

максимальное – 5 баллов, где

5 баллов – тема раскрыта, общая форма изложения соответствует жанру реферата, где обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность, формулируются цель и задачи работы. В основной части реферата дается краткая характеристика литературы, использованной в работе; изложены основные положения вопроса, дается обоснование и анализ педагогических явлений, их оценка и способы решений на основе изучения литературных источников и собственного опыта. В заключении представлено краткое обобщение и выводы по теме реферата, возможно с рекомендациями. Список использованной литературы располагается в алфавитном порядке в конце работы. Работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями.

4 баллов – тема раскрыта, общая форма изложения соответствует жанру реферата; обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность, формулируются цель и задачи работы. В основной части реферата дается краткая характеристика литературы, использованной в работе; изложены основные положения вопроса, но нет обоснования и анализа педагогических явлений, их оценки и способов решений на основе изучения литературных источников и собственного опыта. В заключении представлено краткое обобщение и выводы по теме реферата, возможно с рекомендациями. Список использованной литературы располагается в алфавитном порядке в конце работы. Работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями.

3 баллов – тема раскрыта, общая форма изложения соответствует жанру реферата, но выбор темы не обосновывается, не определяется ее значимость и актуальность, формулируются цель и задачи работы. В основной части реферата дается краткая характеристика литературы, использованной в работе; изложены основные положения вопроса, но нет обоснования и анализа педагогических явлений, их оценки и способов решений на основе изучения литературных источников и собственного опыта. В заключении представлено краткое обобщение, но нет выводов по теме реферата. Список использованной литературы располагается в алфавитном порядке в конце работы. Работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Подготовка презентации по предложенным темам
дисциплины

«Современные технологии оздоровительной физической культуры»

Перечень тем:

1. Проектирование оздоровительных технологий в процессе физического воспитания школьников.
2. Особенности использования оздоровительных технологий в физическом воспитании детей дошкольного возраста.
3. Особенности использования оздоровительных технологий в физическом воспитании школьников.
4. Особенности использования оздоровительных технологий в физическом воспитании взрослого населения.
5. Особенности использования оздоровительных технологий в физическом воспитании лиц с ограниченными возможностями здоровья.
6. Особенности использования оздоровительных технологий в физическом воспитании студенческой молодежи.

Основным наполнением большинства презентаций по традиции являются слайды с текстом. При подготовке презентации необходимо продемонстрировать умение оформлять слайды различными способами и использовать эффекты анимации. Количество слайдов, посвященных описанию работы и полученных результатов, может меняться и окончательно определяется автором в зависимости от имеющихся материалов. В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

На первом слайде представляется тема работы, фамилия, инициалы автора.

На втором слайде дается обоснование актуальности изучаемой темы.

Третий слайд указывает цель и задачи работы.

На 4-10 слайдах приводится содержание работы. Могут размещаться схемы, таблицы, графики, фотографии, поясняющие суть выполненной работы, снабженные необходимой для понимания краткой текстовой информацией.

На последнем слайде приводятся выводы по выполненной работе.

Подготовка конспекта по перечисленному списку тем

1. Методика экспресс-оценки уровня здоровья и физической работоспособности.
2. Характеристика дыхательных гимнастик.
3. Технологии коррекции веса и фигуры.
4. Характеристика и направленность шейпинга.
5. Пилатес. Направленность занятий и основы техники выполнения упражнений.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Комплект вопросов для зачета

по дисциплине

«Современные технологии оздоровительной физической культуры»

студентов факультета ФК и С

Перечень вопросов:

1. Понятие о здоровье и способы его оценки.
2. Природно-климатические особенности Приднестровия и здоровье учащихся.
3. Зарубежный и отечественный опыт использования оздоровительных технологий.
4. Механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
5. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки.
6. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.
7. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий.
8. Характеристика физкультурно-оздоровительных средств на занятиях по физической культуре и спорту.
9. Характеристика ритмической гимнастики, как двигательной системы оздоровления.
10. Характеристика оздоровительной аэробики ритмической гимнастики, как двигательной системы оздоровления.
11. Характеристика стретчинга, как двигательной системы оздоровления.
12. Характеристика бодибилдинга, как двигательной системы оздоровления.
13. Характеристика шейпинга, как двигательной системы оздоровления.
14. Характеристика калланетики, как двигательной системы оздоровления.
15. Система физических упражнений в фитнесе.
16. Оздоровительное плавание.
17. Фитнес тренировки по системе ИЗОТОН
18. Системы оздоровительной гимнастики в Китае.
19. Йога – оздоровительная система Индии.
20. Св-Джок-терапия
21. Система естественного оздоровления П. Брэгга.
22. Система здоровья Кацуудзо Ниши.
23. Программа аэробного оздоровления организма К. Купера.
24. Программа «1000 движений» академика Н. М. Амосова.
25. Методика закали-тренировки П. И. Иванова «Детка».
26. Система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой.
27. Дыхательная гимнастика в системе хатха-йоги.
28. Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.
29. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко.
30. Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой.

Для допуска к зачету студенту необходимо выполнить все формы текущего контроля и получить допуск к промежуточной аттестации. Зачет проводится устно в течение 15 минут, ему будет предложено ответить на три вопроса (из списка вопросов для зачета) данной дисциплины

Оценкой «зачтено» оцениваются ответы студентов, показавших знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении

контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что студент обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка «не зачтено» выставляется студентам, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине