

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

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

П.Е. Ковалев
(подпись)

« 17 » 09 2020 г.

Фонд оценочных средств

по дисциплине

«ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РЕКРЕАЦИИ»

Направление подготовки:

44.04.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки:

«Теория физической культуры и технология физического воспитания»

Квалификация (степень)

Магистр

Форма обучения

(очная, заочная)

Год набора 2020

Разработал: доцент

П.Е. Ковалев
(подпись)

« 05 » 09 2020 г.

Тирасполь, 2020 г.

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

1. В результате изучения дисциплины «Методическая деятельность в физической культуре» у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Контроль и анализ	ОПК-6. Способен обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации	ИД-2 _{ОПК-6} , Знает: теоретические и научные основы тренировочного процесса и соревновательной деятельности
		ИД-2 _{ОПК-6} , Умеет: обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации
		ИД-3 _{ОПК-6} , Владеет: навыками проведения мониторинга и анализа собранной информации

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование *	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства**
№			
	Методологические основы сохранения и укрепления здоровья	ОПК-5	Рабочая тетрадь, доклад /реферат, презентация
	Характеристика оздоровительной тренировки по системе «изотон»	ОПК-5	Рабочая тетрадь, доклад /реферат, презентация
	«Характеристика восточных систем оздоровления»	ОПК-5	Рабочая тетрадь, доклад /реферат, презентация
	Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	ОПК	Рабочая тетрадь, доклад /реферат, презентация
	Оздоровительные методики дыхательных упражнений	ОПК	Рабочая тетрадь, доклад /реферат, презентация
Промежуточная аттестация		Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства**
№			
зачет			Комплект вопросов к зачету

* Выбор контролируемых единиц (модули, разделы, темы рабочей программы дисциплины) для текущей аттестации (при наличии) преподаватель определяет самостоятельно, каждый сопровождается комплектом оценочных средств.

**В данной графе в обязательном порядке перечисляются оценочные средства промежуточной и текущей (при наличии) аттестаций.

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

Теория физической рекреации.

Категории физической рекреации. Сущностные характеристики физической рекреации. Структура и содержание, видов и форм физической рекреации. Принципы и функции физической рекреации и ее видов физической рекреации.

Тема №2

Методика физической рекреации

Дозирование физических нагрузок при занятиях с оздоровительно-рекреативной направленностью. Компоненты и виды нагрузки. Факторы, влияющие на эффект нагрузки при занятиях физической рекреацией. Методические приемы дозирования нагрузки.

Спортивные комплексы и оздоровительные клубы как организационные звенья физической рекреации

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

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

9-10 баллов соответствует отметке «5»;

7-8 баллов – отметке «4»;

5-6 баллов – отметке «3».

0 баллов – отметке «2».

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/рефератов на практические/семинарские занятия
по дисциплине**

«Современные технологии оздоровительной физической культуры»

Семинар 1 «Теория физической рекреации»

Характеристика видов, форм, средств и методов физической рекреации и физкультурно-оздоровительной работы.

Семинар 2 **«Методика физической рекреации»**. Методические приемы дозирования нагрузки. Оценка нагрузки по симптомам усталости. Определение нагрузки по ЧСС. Метод Карвонена. Методика САН: проведение и оценка результатов.

Семинар 3 «Спортивные комплексы и оздоровительные клубы как организационные звенья физической рекреации».

Составление конспекта рекреативного занятия в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся

Составление конспекта восстановительной гимнастики занятий

Составление конспекта упражнений для снятия утомления с глаз

Составление сценарий-план, посвященный какому-либо профессиональному празднику.

Составление сценарий-план проведения рекреационного мероприятия с разными возрастными группами.

Разработайте маршрут рекреационного похода выходного дня (ПВД).

Составление конспекта занятий на различных тренажерах и тренажерных устройствах (диск «Здоровье», тренажер «Упор» и др.)

Составление положения о проведении соревнования

Методические указания к подготовке к семинарскому занятию. В ходе подготовки к семинарам необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой. Можно дополнить список литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

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.

Методические указания к подготовке презентации. 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.

Методика физической рекреации Дозирование физических нагрузок при занятиях с оздоровительно-рекреативной направленностью. Компоненты и виды нагрузки. Факторы, влияющие на эффект нагрузки при занятиях физической рекреацией. Методические приемы дозирования нагрузки.

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 – 5 баллов;

максимальное – 7 баллов, где

7 баллов – отметке «5».

6 баллов – отметке «4»;

5 баллов соответствует отметке «3»;

7 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.

6 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.

5 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»

Комплект вопросов для зачета
по дисциплине

«Современные технологии оздоровительной физической культуры»
студентов факультета ФК и С

Перечень вопросов:

1. В чем выражается многогранность понятия «рекреация»?
2. Дайте определение понятиям: «отдых», «досуг», «развлечение».
3. Перечислите характерные черты и содержание развития физической рекреации на территории Российской империи X - XIII вв.
4. Как развивалась физическая рекреация в отечественной истории?
5. Когда и кем впервые терминологически было дано определение «рекреационная деятельность»?
6. Какие организации предоставляли услуги населению в свободное время в части рекреационно-оздоровительной деятельности в 1982-1990 гг.?
7. Что представляет собой структура свободного времени в рамках рекреации?
8. Каковы характерные черты центра рекреативно-оздоровительной деятельности?
9. Что понимается под факторами и условиями, определяющими эффективность физической рекреации?
10. Каковы методологические основы исследования теории физической рекреации?
11. Дайте описание системного подхода в исследовании физической рекреации.
12. Дайте характеристику задач профессиональной деятельности специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму.
13. Функции физической рекреации.
14. Какие признаки составляют содержание физической рекреации?
15. На чем основан характер и величина физических нагрузок на занятиях физической рекреации?
16. Какие основные формы физической рекреации вы знаете?
17. Поясните понятие «климатотерапия».
18. Дайте характеристику физическим упражнениям.
19. Поясните понятие «Бальнеотерапия».
20. Что представляют собой подвижные игры?
21. Каково содержание водных процедур?
22. Какое содержание имеет повседневный отдых в системе физической рекреации?
23. Приведите примеры самостоятельных занятий физической рекреацией.
24. Какие отличительные признаки образуют рекреационный туризм?
25. Дайте характеристику активному отдыху как основе рекреационного туризма.
26. Дайте классификацию игр на местности.
27. Дайте характеристику вечеров занимательного досуга.
28. Каковы отличительные признаки театрализованных игровых конкурсов?
29. В чем выражается структура шоу-программ?
30. Какие характерные черты игровых комплексов вы знаете?
31. Дайте схему распределения физической нагрузки в игровом комплексе.
32. Что представляет собой рекреационная технология?
33. Какие требования являются необходимыми при организации рекреационного мероприятия?
34. Какие структурно-сущностные свойства включает рекреационная деятельность?

35. Назовите основные методы, применяемые в организации рекреативной деятельности.
36. Какие функции надлежит реализовать специалисту в процессе организации рекреативной деятельности?
37. Перечислите основные психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия.
38. Из чего состоит подготовка участников рекреационных мероприятий?
39. Расскажите об особенностях проведения рекреативного мероприятия.
40. Перечислите обязанности участника рекреативного мероприятия.
41. Перечислите обязанности ведущего рекреативного мероприятия.
42. В чём заключаются особенности организации рекреативных мероприятий в условиях оздоровительного лагеря?
43. Расскажите о судействе мероприятий физической рекреации.
44. По каким критериям туристы выбирают район проведения рекреационного похода?
45. Что вкладывается в понятие целевых рекреационно-познавательных объектов на маршруте похода?

Для допуска к зачету студенту необходимо выполнить все формы текущего контроля и получить допуск к промежуточной аттестации. В случае если студент не набрал в процессе изучения дисциплины 50 баллов и более необходимых для отметки «зачтено», ему будет предложено ответить на три вопроса (из списка вопросов для зачета) данной дисциплины. Зачет проводится письменно в течение 40 минут.

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.