

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

В.Г. Шилько В.Г. Шилько

« 29 » 05 2023 г.

**Оценочные материалы дисциплины
ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

по направлению подготовки **49.04.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки / специализация:
«Физкультурно-оздоровительная деятельность и туризм»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Магистр

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОНОП

Л. В. Капилевич Л. В. Капилевич

Председатель УМК

Ю.А. Карвунис Ю.А. Карвунис

Оценочные материалы дисциплины (ОМД) являются элементом системы оценивания сформированности компетенций у обучающихся в целом или на определенном этапе ее формирования.

Оценочные материалы дисциплины разрабатываются в соответствии с рабочей программой дисциплины (РПД) и включают в себя набор материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике.

Оценочные материалы разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «**Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности**» для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине и направлены на *оценку сформированности следующих компетенций:*

ОПК – 2 Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.

ПК – 2 Способен применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в физкультурно-спортивной деятельности.

В качестве индикаторов сформированности данных компетенций используются следующие:

ИОПК – 2.1 Разрабатывает программы спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной деятельности для различных групп населения, с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния занимающихся.

ИОПК – 2.2 Реализует образовательные, спортивные и физкультурно-оздоровительные программы, с использованием средств и методов конкретных видов спорта.

ИПК – 2.1 Анализирует новейшие теории, интерпретации, методы и технологии физкультурно-спортивной деятельности.

ИПК – 2.2 Применяет педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания и подготовки спортсменов.

1. Компетенции и результаты обучения, формируемые в результате освоения дисциплины

Компетенция	Код и наименование результатов обучения (планируемые результаты обучения, характеризующие этапы формирования компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
ОПК 2	ИОПК – 2.1 Разрабатывает программы спортивной	Не знает основ разработки программ	Знает основы разработки оздоровительных программ,	Способен разрабатывать оздоровительные программы	Способен разрабатывать оздоровительные

	подготовки и физкультурно-оздоровительной деятельности для различных групп населения, с учетом возрастных, индивидуальных и физических особенностей и физического состояния занимающихся.	занятий физкультурно-оздоровительной направленности, не учитывает индивидуальные особенности и физическое состояние занимающихся	но допускает грубые ошибки при планировании занятий для разных возрастных групп населения, не учитывает состояние их здоровья	для разных возрастных групп населения, но при учете состояния здоровья и физической подготовленности допускает небольшие ошибки	программы для разных возрастных групп населения с учетом состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся
	ИОПК – 2.2 Реализует образовательные, спортивные и физкультурно-оздоровительные программы, с использованием средств и методов конкретных видов спорта.	Не умеет реализовывать оздоровительные программы для различных групп населения с учетом возраста и состояния здоровья.	Реализует оздоровительные программы для различных групп населения с учетом возраста и состояния здоровья, но допускает грубые ошибки при использовании средств и методов конкретных видов спорта.	Способен реализовывать оздоровительные программы для различных групп населения с учетом возраста и состояния здоровья, но допускает мелкие ошибки при использовании средств и методов конкретных видов спорта.	Способен реализовывать оздоровительные программы для различных групп населения с учетом возраста и состояния здоровья,
ИПК -2	ИПК – 2.1 Анализирует новейшие теории, интерпретации, методы и технологии физкультурно-спортивной деятельности.	Не способен анализировать новейшие теории, интерпретации, методы и технологии физкультурно-спортивной деятельности.	Анализирует новейшие теории физкультурно-спортивной деятельности, но применяет их с грубыми ошибками	Анализирует новейшие теории, методы и технологии физкультурно-спортивной деятельности, но применяет их с мелкими ошибками	Способен анализировать новейшие теории, методы и технологии физкультурно-спортивной деятельности

	ИПК – 2.2 Применяет педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания и подготовки спортсменов.	Не способен применять педагогическ и обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания и подготовки спортсменов	Применяет педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания и подготовки спортсменов, но допускает грубые ошибки	Применяет педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания и подготовки спортсменов, но допускает мелкие ошибки	Уверенно применяет педагогическ и обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания и подготовки спортсменов
--	---	--	---	---	---

2. Этапы формирования компетенций и виды оценочных средств

№	Этапы формирования компетенций (разделы дисциплины/модуля/практики)	Код и наименование результатов обучения	Вид оценочного средства (тесты, задания, кейсы, вопросы и др.)
1.	Тема 1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.	ИПК – 2.1	Доклад, презентация
2	Тема 2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	ИПК – 2.1	Доклад, презентация
3	Тема 3. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	ИПК – 2.1	Доклад, презентация, Контрольные вопросы
4	Тема 4. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.	ИОПК – 2.2 ИПК – 2.1 ИПК – 2.2	Тесты, доклад, презентация,
5	Тема 5. Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса.	ИОПК – 2.1 ИОПК – 2.2	Проведение практических занятий различной направленности, вопросы
6	Тема 6. Основы построения оздоровительной тренировки.	ИОПК – 2.1 ИОПК – 2.2	Проведение практических занятий различной направленности, вопросы
7	Тема 7. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	ИОПК – 2.1 ИОПК – 2.2	Проведение практических занятий различной направленности, вопросы

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки образовательных результатов обучения

3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» (тесты, задания, задачи, деловые игры и др.).

Задание 1. Подготовка доклада и презентации по выбранной теме.

Индикатор компетенции, на формирование которого направлено задание:

ИПК – 2.1 Анализирует новейшие теории, интерпретации, методы и технологии физкультурно-спортивной деятельности

Примерная тематика докладов

1. Проблемы сохранения и укрепления здоровья при развитии и совершенствовании психомоторных способностей и повышении физического потенциала в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Оздоровительный эффект физических упражнений. Тренирующее воздействие физических упражнений.
3. Оздоровительная физическая культура: направления развития.
4. Двигательная активность. Фитнес.
5. Физическая работоспособность и здоровье.
6. Понятие о здоровом образе жизни.
7. Основные принципы оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья.
8. Средства коррекции психофизиологического состояния. Критерии выбора средств оздоровительной физической культуры.
9. Структура и содержание физкультурно-оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения.
10. Особенности организации работы с лицами старшего возраста.
11. Технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний.
12. Научно-прикладные аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки (стретчинг, аэробика, бодибилдинг, шейпинг и т.д.)

Критерии оценки доклада и презентации (в баллах)

Оценки /баллы	2 (0-4 балла)	3 (5-6 баллов)	4 (7-8 баллов)	5 (9-10 баллов)
	презентация и доклад содержит ошибочную информацию по теме работы, выступающий не владеет содержанием	презентация и доклад содержит неполную, информацию по теме работы, выступающий плохо владеет содержанием	презентация и доклад содержит полную информацию по теме работы, выступающий свободно владеет содержанием, но затрудняется отвечать на вопросы	презентация и доклад содержит полную, понятную информацию по теме работы, выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал, корректно отвечает на вопросы

Задание 2. Разработать комплекс средств оздоровительной гимнастики для лиц разного возраста и состояния здоровья.

Индикатор компетенции, на формирование которого направлено задание:

ИОПК – 2.1 Разрабатывает программы спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной деятельности для различных групп населения, с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния занимающихся.

Критерии оценки задания 2.

Оценки /баллы	2 (0-4 балла)	3 (5-6 баллов)	4 (7-8 баллов)	5 (9-10 баллов)
	Тема занятия выбрана, но комплекс средств не разработан	Комплекс средств разработан, но не учтены индивидуальные особенности и уровень здоровья занимающихся	Комплекс средств оздоровительной гимнастики разработан, но имеются мелкие ошибки в учете индивидуальных особенностей и уровня здоровья занимающихся	Разработан комплекс средств оздоровительной гимнастики с учетом индивидуальных особенностей и уровня здоровья занимающихся

Задание 3. Провести занятие оздоровительной направленности со студентами СМГ с использованием спортивных и подвижных игр.

Индикатор компетенции, на формирование которого направлено задание:

ИОПК – 2.2 Реализует образовательные, спортивные и физкультурно-оздоровительные программы, с использованием средств и методов конкретных видов спорта.

Критерии оценки задания 3.

Оценки /баллы	2 (0-4 балла)	3 (5-6 баллов)	4 (7-8 баллов)	5 (9-10 баллов)
	Занятие не проведено или проведено с грубыми ошибками	Занятие проведено с мелкими ошибками, но уровень здоровья и физической подготовленности не учитывались	Занятие проведено с небольшими недочетами, уровень здоровья и физической подготовленности учтены	Занятие проведено с учетом уровня здоровья и физической подготовленности занимающихся.

Задание 4. Провести практическое занятие по физическому воспитанию со студентами специализации ОФП

Индикатор компетенции, на формирование которого направлено задание:

ИПК – 2.2 Применяет педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания и подготовки спортсменов.

Критерии оценки задания 4.

Оценки /баллы	2 (0-4 балла)	3 (5-6 баллов)	4 (7-8 баллов)	5 (9-10 баллов)
	Занятие не проведено или	Занятие проведено с мелкими ошибками,	Занятие проведено с небольшими	Занятие проведено с применением

	проведено с грубыми ошибками	формы, методы и технологии физического воспитания не совсем обоснованы	недочетами, формы, методы и технологии физического воспитания обоснованы	педагогически обоснованных форм, методов и технологий физического воспитания.
--	------------------------------	--	--	---

Задание 5. Определить уровень здоровья по методике Г.А. Апанасенко у группы студентов.

Индикатор компетенции, на формирование которого направлено задание:

ИОПК – 2.1 Разрабатывает программы спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной деятельности для различных групп населения, с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния занимающихся.

Оценки /баллы	2 (0-4 балла)	3 (5-6 баллов)	4 (7-8 баллов)	5 (9-10 баллов)
	Уровень здоровья не определен	Уровень здоровья определен с грубыми ошибками	Уровень здоровья определен с небольшими недочетами	Уровень здоровья занимающихся определен верно

3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (содержащие комплект экзаменационных вопросов и заданий для экзамена и др.)

Экзаменационные вопросы по дисциплине «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности»

Наименование компетенции	Вопрос, направленный на оценку сформированности компетенции
ИОПК – 2.1 Разрабатывает программы спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной деятельности для различных групп населения, с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния занимающихся.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья. 2. Понятие физической рекреации. 3. Цели и задачи физической рекреации. 4. Способы регламентации нагрузок. 5. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий. 6. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.
ИОПК – 2.2 Реализует образовательные, спортивные и физкультурно-оздоровительные программы, с использованием средств и методов конкретных видов спорта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности). 2. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.

	3. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
ИПК – 2.1 Анализирует новейшие теории, интерпретации, методы и технологии физкультурно-спортивной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика авторских систем оздоровления. 2. Характеристика систем дыхательных упражнений. 3. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления. 4. Характеристика восточных систем оздоровления. 5. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий. 6. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
ИПК – 2.2 Применяет педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания и подготовки спортсменов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом. 2. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей. 3. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки. 4. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов обучения

Методические материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Примерные экзаменационные вопросы по дисциплине «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности»

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
2. Понятие физической рекреации.
3. Цели и задачи физической рекреации.
4. Способы регламентации нагрузок.
5. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
6. Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки.
7. Средства коррекции психофизиологического состояния.
8. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
9. Сущностные аспекты физической рекреации.

10. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.
11. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
12. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
13. Характеристика авторских систем оздоровления.
14. Характеристика систем дыхательных упражнений.
15. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
16. Характеристика восточных систем оздоровления.
17. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
18. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
19. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.
20. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
21. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
22. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.
23. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
24. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОР.
25. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
26. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
27. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
28. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
29. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
30. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
31. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).
32. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
33. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
34. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
35. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
36. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
37. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
38. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.

39. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.

40. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

Результаты экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Критерии оценки за ответ на экзаменационный билет

40 баллов ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом в рамках содержащихся в билете вопросов, корректное использование педагогической терминологии. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.

30 баллов ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал твердое владение учебным материалом в рамках вопросов билета. При этом при ответе студент допустил некоторые неточности, не имеющие принципиального характера, которые обучающийся смог исправить после соответствующих замечаний преподавателя, или незначительно была нарушена внутренняя логика ответа.

20 баллов выставляется, если при ответе на вопросы билета студент продемонстрировал общее понимание и владение учебным материалом, но допустил незначительное количество ошибок или, если были выявлены незначительные пробелы в знаниях основных вопросов программы. Вместе с тем студент оказался неспособен ответить на дополнительные вопросы экзаменатора, продемонстрировал недостаточное знакомство с основной и дополнительной литературой. Структура ответа не соответствовала требованию логичности изложения.

10 баллов выставляется, если при ответе на вопросы билета студент продемонстрировал общее понимание и владение учебным материалом, но допустил грубые ошибки. Вместе с тем студент оказался неспособен ответить на дополнительные вопросы экзаменатора, продемонстрировал недостаточное знакомство с основной и дополнительной литературой. Структура ответа не соответствовала требованию логичности изложения.

0 баллов ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя. Также оценка «неудовлетворительно» ставится в случае нарушения обучающимся процедуры экзамена.

Итоговое оценивание по результатам прохождения курса складывается из:

- 80% - выполнения заданий/тестов/дидактических игр (60 баллов)
- 20% - проведения итоговой аттестации (экзамен) (40 баллов)

Общая сумма 100 баллов.

Итоговая аттестация:

85-100 баллов – оценка «отлично»

70-84 баллов – оценка «хорошо»

55-69 баллов – оценка «удовлетворительно»

менее 55 баллов - оценка «неудовлетворительно»