

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

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДЕНО:
Декан ФФК

В.Г. Шилько

Оценочные материалы дисциплины

Мониторинг физического состояния человека

по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура

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

Форма обучения
Очная

Квалификация
Магистр

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ОПОП
Л.В. Капилевич
Председатель УМК
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 разрабатывается в соответствии с рабочей программой дисциплины (РПД) и включает в себя набор материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике.

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

В результате освоения дисциплины «Мониторинг физического состояния человека» у обучающегося формируются следующие компетенции:

ОПК-5 – Способен обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации.

Компетенция	Индикатор компетенции	Код и наименование результатов обучения (планируемые результаты обучения, характеризующие этапы формирования компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
			Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
ОПК-5	ИОПК-5.1. Проводит мониторинг и контроль эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта	ОР-5.1.1 Знать основные методы мониторинга и контроля эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта	Отсутствие знаний	Фрагментарные и несистематизированные знания об основных методах мониторинга и контроля эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта	Знание об основных методах мониторинга и контроля эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта	Полные и систематизированные знания об основных методах мониторинга и контроля эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта
ОПК-5	ИОПК-5.1. Проводит мониторинг и контроль эффективности деятельности	ОР-5.1.2 Уметь проводить мониторинг и контроль эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта	Отсутствие умений	Фрагментарные и несистематизированные умения проводить мониторинг	Умения проводить мониторинг и контроль эффективности деятельности	Полные и систематизированные умения проводить мониторинг и контроль эффективно

	сти в области физической культуры и массового спорта			нг и контроль эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта	сти в области физической культуры и массового спорта	сти деятельность и в области физической культуры и массового спорта
ОПК-5	ИОПК-5.2. Анализирует информацию и обосновывает повышение эффективности образовательной, тренировочной, оздоровительной, научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и массового спорта	ОР-1.1.2 Владеть навыками анализа информации и обосновывать повышение эффективности образовательной, тренировочной, оздоровительной, научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и массового спорта.	Отсутствие навыков	Фрагментарные и несистематизированные навыки анализа информации и обосновывать повышение эффективности образовательной, тренировочной, оздоровительной, научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и массового спорта.	Навыки владения анализом информации и обоснования повышения эффективности образовательной, тренировочной, оздоровительной, научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и массового спорта.	Полные и систематизированные навыки анализа информации и обосновывать повышение эффективности образовательной, тренировочной, оздоровительной, научно-исследовательской деятельности и в области физической культуры и массового спорта.

2. Этапы формирования компетенций и виды оценочных средств

№	Этапы формирования компетенций (разделы дисциплины)	Код и наименование результатов обучения	Вид оценочного средства (тесты, задания, кейсы, вопросы и др.)
1	Тема 1. Введение. Мониторинга физического состояния человека как научная дисциплина.	ОР-5.1.1 Знать основные методы мониторинга и контроля эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта	Вопросы
2	Тема 2. Мониторинг системы	ОР-5.1.2	Задания

	кровообращения. Тема 3. Мониторинг системы дыхания. Тема 4. Мониторинг центральной нервной системы. Тема 5. Мониторинг мышечной системы. Тема 6. Мониторинг двигательной активности. Тема 7. Мониторинг систем гуморальной регуляции. Тема 8. Оценка психологического состояния обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом.	Уметь проводить мониторинг и контроль эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта	
3	Тема 2. Мониторинг системы кровообращения. Тема 3. Мониторинг системы дыхания. Тема 4. Мониторинг центральной нервной системы. Тема 5. Мониторинг мышечной системы. Тема 6. Мониторинг двигательной активности. Тема 7. Мониторинг систем гуморальной регуляции. Тема 8. Оценка психологического состояния обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом.	ОР-1.1.2 Владеть навыками анализа информации и обоснования повышения эффективности образовательной, тренировочной, оздоровительной, научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и массового спорта.	Задания

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

3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине.

1. Укажите основную цель мониторинга физического состояния человека в спортивной деятельности (1 ответ):

а) обеспечение постоянного контроля психического и физического состояния занимающихся, а также уровня их подготовленности;

b) наблюдение за состоянием здоровья;

c) подготовка к соревнованиям;

d) установление факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние физического здоровья занимающихся;

2. Оценка физического состояния человека – это (1 ответ):

а) оценка морфологических и физических показателей;

b) оценка функций кровоснабжения;

c) оценка физической подготовленности;

d) оценка функции кардиореспираторной системы;

3. Укажите, какая система организма человека является наиболее показательным индикатором, отражающим работу всего организма при физической нагрузке? (1 ответ):

а) сердечно-сосудистая;

b) нервная;

c) вегетативная;

d) эндокринная;

4. Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется при помощи какого из перечисленных тестов (1 ответ):

- a) пробы Генчи;
 - b) ортостатической и клиностатической пробы;**
 - c) пробы Мартине;
 - d) теста PWC170;
5. Если процессы торможения преобладают над процессами возбуждения, то наблюдается (1 ответ):
- a) преобладание тонуса парасимпатической иннервации;**
 - b) преобладание тонуса симпатической иннервации;
 - c) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы;
6. Если процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, то наблюдается (1 ответ):
- a) преобладание тонуса парасимпатической иннервации;
 - b) преобладание тонуса симпатической иннервации;**
 - c) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы;
7. Проба Штанге и проба Генчи используются для оценки (1 ответ):
- a) работы нервной системы;
 - b) точности движений
 - c) работы сердечно-сосудистой системы;
 - d) устойчивости организма к кислородной задолженности;**
8. Проба Ромберга является показателем деятельности (1 ответ):
- a) сердечно-сосудистой системы;
 - b) дыхательной системы;
 - c) вестибулярного аппарата;**
 - d) нервно-мышечного аппарата;
9. Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам (1 ответ):
- a) теппинг-теста;**
 - b) пробы Генчи;
 - c) пробы Ромберга;
 - d) пробы Летунова;
10. Тест PWC170 это (1 ответ):
- a) тест с однократной физической нагрузкой, который используется для оценки работы сердечно-сосудистой системы;
 - b) тест без физической нагрузки;
 - c) тест с двухступенчатой физической нагрузкой, который используется для оценки уровня физической работоспособности;**
 - d) тест, в котором в качестве физической нагрузки применяют подъем на ступеньку;

3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Контрольные вопросы к экзамену:

1. Понятие о мониторинге и скрининге.
2. Значение физкультурно-оздоровительной деятельности в профилактике различных отклонений в функционировании организма.
3. Понятие «здоровье» и «болезнь». Факторы, определяющие здоровье человека. Биологическая сущность болезни.
4. Современное представление об иммунитете. Меры профилактики снижения иммунной реактивности в процессе рекреативно-оздоровительной и туристской деятельности.
5. Методы исследования и оценки физического развития.

6. Методы исследования ЦНС; основные показатели, характеризующие функциональное состояние ЦНС.
7. Методы исследования остроты зрения, поля зрения, цветного зрения.
8. Простейшие методы исследования слуха.
9. Методы определения функционального состояния вестибулярного аппарата.
10. Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваниях периферической нервной системы.
11. Общее понятие о кардиореспираторной системе и характеристика «спортивного сердца».
12. Методы определения ЧСС и АД.
13. ЧСС и АД в покое и при выполнении физической нагрузки различной направленности.
14. Понятие о брадикардии и тахикардии, гипотонии и гипертонии.
15. Рабочая физиологическая гипотония.
16. Методы исследования ССС (общие представления об ЭКГ, ЭХО кардиографии, фонографии и т.д.).
17. Методы исследования дыхательной системы.
18. Динамика показателей внешнего дыхания у туристов-спортсменов в тренировочных циклах различной продолжительности (мезо и макроциклах).
19. Основные методы исследования органов ЖКТ.
20. Функциональные пробы – основной метод оценки уровня общей работоспособности в процессе рекреативно-оздоровительной и туристской деятельности.
21. Задачи тестирования и классификации тестов. Их использование в процессе занятий различными.
22. Простейшие пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физкультурно-оздоровительной и туристской деятельности (проба С.П. Летунова, Купера, Мартина и др.). Методика проведения и оценка результатов тестирования.
23. Тест PWC_{170} : теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов.
24. Тест PWC_{170} со специфическими нагрузками: методика проведения, оценка результатов (беговой, лыжный, плавательный вариант).
25. Гарвардский степ-тест и тест Новакки. Методика проведения и оценка. Возможности их использования в туристской и физкультурно-оздоровительной деятельности.
26. Ортостатическая проба. Методика проведения. Оценка. Понятие об ортостатическом коллапсе.
27. Проба с дополнительными нагрузками. Роль тренера, инструктора, методиста в постановке задач, решаемых с помощью проб с дополнительной нагрузкой.
28. Проба с повторными нагрузками. Методика проведения пробы в процессе туристско-спортивной и рекреационно-оздоровительной деятельности. Оценка результатов и их значение.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов обучения

3.1. Методические материалы для оценки текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Проверка знаний студентов осуществляется на практических занятиях (текущий контроль), а по отдельным разделам следует проводить рубежный контроль знаний студентов в форме коллоквиумов, что позволяет при индивидуальном обсуждении со студентами выявить степень их подготовленности.

3.2. Методические материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Формирование компетенции ОПК-5 осуществляется в процессе изучения теоретического материала, выполнения практических заданий, подготовки к семинарским

занятиям и написания контрольных работ и рефератов.

Формой промежуточной аттестации является устный экзамен по итогам семестра.

Критерии оценки уровня овладения студентами компетенций на этапе экзамена и зачета:

Знание основных методов мониторинга и контроля эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта.

Умение проводить мониторинг и контроль эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта.

Владение навыками анализа информации и обоснования повышения эффективности образовательной, тренировочной, оздоровительной, научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и массового спорта.

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

Оценка «хорошо» ставится, если обучающихся при ответе на выборы билета продемонстрировал владение твердое, достаточно 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.

Оценка «удовлетворительно» 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 проблемы 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.

Оценка «неудовлетворительно» 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.