

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
Оздоровительные технологии

Код модуля
1157891

Модуль
Профилактика и формирование здорового стиля
жизни

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Ярцева Надежда Васильевна	кандидат педагогических наук, доцент	Доцент	сервиса и оздоровительных технологий

Согласовано:

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

Авторы:

- Ярцева Надежда Васильевна, Доцент, сервиса и оздоровительных технологий

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ **Оздоровительные технологии**

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	3	
2.	Виды аудиторных занятий	Лекции Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Зачет	
4.	Текущая аттестация	Домашняя работа	2
		Дискуссия	2

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ **Оздоровительные технологии**

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
ОПК-2 -Способен к подготовке аналитической информации и разработке экспертных заключений и рекомендаций для решения профессиональных задач	Д-1 - Демонстрировать аналитическое мышление, стремление к объективности оценки результатов профессиональной деятельности З-1 - Определять принципы и методы подготовки аналитической информации для решения профессиональных задач З-2 - Дифференцирует подходы к разработке экспертных заключений и рекомендаций для решения профессиональных задач П-1 - Разрабатывать экспертные заключения и рекомендации для решения профессиональных задач	Дискуссия № 1 Дискуссия № 2 Домашняя работа № 1 Домашняя работа № 2 Зачет Лекции Практические/семинарские занятия

	<p>У-1 - Оценивать аналитическую информацию, интерпретировать и структурировать данные для составления экспертных заключений и рекомендаций</p> <p>У-2 - Верифицировать результаты экспертной оценки для достижения объективности при решении профессиональных задач</p>	
<p>ПК-2 -Способность обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации</p>	<p>З-3 - Описывает традиционные и инновационные средства и методы комплексной подготовки спортсменов-инвалидов на разных этапах годового цикла, индивидуализацию подготовки спортсменов-инвалидов разных игровых позиций</p> <p>П-3 - Координирует работу и осуществляет управление работой тренерского состава спортивной сборной команды с учетом индивидуальной специализации каждого тренера</p> <p>У-3 - Организует и координирует работу тренеров, специалистов спортивной сборной команды в тренировочном процессе</p>	<p>Дискуссия № 1</p> <p>Дискуссия № 2</p> <p>Домашняя работа № 1</p> <p>Домашняя работа № 2</p> <p>Зачет</p> <p>Лекции</p> <p>Практические/семинарские занятия</p>

3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.5		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	2,4	50
<i>домашняя работа</i>	2,7	50
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.6		
Промежуточная аттестация по лекциям – зачет		

Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.4		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.5		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>дискуссия</i>	2,3	50
<i>дискуссия</i>	2,11	50
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– 1		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям–нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– не предусмотрено		
3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий –не предусмотрено		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям -не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям –нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено		
4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий –не предусмотрено		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям -не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям –нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено		

3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– не предусмотрено		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено		

4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням

Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)				
№ п/п	Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)	Шкала оценивания		
		Традиционная характеристика уровня		Качественная характеристика уровня
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)

2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля

5.1.1. Лекции

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам/разделам лекций в соответствии с содержанием дисциплины (п. 1.2. РПД)

5.1.2. Практические/семинарские занятия

Примерный перечень тем

1. Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления
2. Общая характеристика оздоровительной тренировки
3. Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления
4. Разновидности не традиционных двигательных систем оздоровления
5. Разновидности традиционных двигательных оздоровительных технологий
6. Особенности воздействия изотонических и изометрических упражнений.

Характеристика методик изотонических упражнений

7. Характеристика восточных систем оздоровительных технологий
8. Характеристика авторских комплексных систем оздоровления
9. Оздоровительные методики дыхательных упражнений

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

Базовый

5.2.1. Домашняя работа № 1

Примерный перечень тем

1. Основные (базовые) цели жизни человека с учетом уровней пирамидальной структуры системы «Человек».
2. Определение понятию «ритмическая гимнастика».
3. Характеристика гимнастическо-атлетической группы оздоровительной аэробики.
4. Характеристика танцевальной группы оздоровительной аэробики.
5. Характеристика направлений группы «восток-запад» оздоровительной аэробики.

Примерные задания

Подготовить краткий обзор по выбранной теме с презентацией (6-8 слайдов). Привести характеристику различных групп (на выбор) оздоровительной аэробики. Особое внимание уделить раскрытию терминов и понятий (такие, как "гимнастика", "оздоровительная аэробика"), один из разделов должен обязательно включать описание целей, задач и используемых упражнений для оздоровления человека.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.2. Домашняя работа № 2

Примерный перечень тем

1. Характеристика гимнастики пилатес.
2. Принципы гимнастики пилатес. Холистический подход в пилатесе.
3. Отличительные особенности восточных оздоровительных систем.
4. Основана методика аэробного оздоровления К. Купера. Содержание занятия аэробными упражнениями К. Купера. Изменения в организме, под влиянием аэробная программа Купера.
5. Методы дыхательной гимнастики (аппаратные и безаппаратные). Общие противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой.

Примерные задания

Подготовить краткий обзор по выбранной теме с презентацией (6-8 слайдов). Выбрать один из видов гимнастики из предложенных тем. Описать историю возникновения, авторов методики, предпосылок и задач. Один из разделов должен обязательно содержать упражнений и спортивных снарядов (вспомогательного инвентаря) для проведения занятий. Основное внимание уделить эффектам (лечебному, профилактическому) воздействия данного вида гимнастики на физическое и психоэмоциональное состояние занимающегося.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.3. Дискуссия № 1

Примерный перечень тем

1. Законы здоровья, действующие на натуральную гигиену.
2. Оздоровляющие средства в системе естественного оздоровления П. Брэгг. 9 «докторов здоровья» по П. Брэггу.
3. Принципы построения системы здоровья Кацудзо Ниши.
4. Сходства и различия оздоровительных гимнастик Китая (ци-гун, тай-цзи-цьюань, ушу).

Примерные задания

Изучить материал лекций, практических занятий и дополнительных источников для подготовки к обсуждению вопросов по предложенным темам.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.4. Дискуссия № 2

Примерный перечень тем

1. Суть и основная задача дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Особенности методики проведения дыхательных упражнений в гимнастике Стрельниковой.

2. Особенности методики дыхательной гимнастики К. Бутейко. Физиологические механизмы, как основана дыхательная гимнастика К. Бутейко. Лечебное воздействие гимнастики Бутейко.

3. Особенности и преимущества системы трехфазного дыхания перед другими дыхательными гимнастическими. Принципы в основе системы трехфазного дыхания.

4. Дыхательные упражнения, используемые в системе трехфазного дыхания О. Г. Лобановой и в чем их особенность.

Примерные задания

Изучить материал лекций, практических занятий и дополнительных источников для подготовки к обсуждению вопросов по предложенным темам.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля

5.3.1. Зачет

Список примерных вопросов

1. Структура человека как целостная система.
2. Особенности биологической системы организма.
3. Основные (базовые) цели жизни человека с учетом уровней пирамидальной структуры системы «Человек».
4. Перечислите основные функциональные факторы оздоровления.
5. Разграничьте понятия «сохранение здоровья», «формирование здоровья», «укрепление здоровья».
6. Задачи оздоровительной физической тренировки.
7. Принципы оздоровительной физической тренировки.
8. Основные методы используются в оздоровительной физической тренировке. Содержание оздоровительной тренировки.
9. Определение понятию «ритмическая гимнастика». Содержание ритмической гимнастики.
10. Содержание понятия «аэробика» в широком смысле. Охарактеризуйте современное представление об аэробике.
11. Характеристика направлений группы «восток-запад» оздоровительной аэробики. Оздоровительный эффект от занятий аэробикой.
12. Механизмы, влияющие на расслабление рефлекторного сокращения мышечных волокон при статическом растягивании мышц. Срочные эффекты растягивающих упражнений. Перечислите отставленные эффекты растягивающих упражнений.
13. Основные методы используемые в силовой тренировке. Обозначьте «формулу упражнений» для решения задач: развития максимальной силы; для наращивания объема мышц; для развития силовой выносливости.

14. Характеристика системы шейпинг. Назовите разработчиков и страну, в которой была создана система «Шейпинг». Охарактеризуйте понятие «шейпинг-модель» и обозначьте ее место в системе «Шейпинг». Компоненты в системе «Шейпинг» для достижения желаемого результата.

15. Компоненты входящие в систему фитнес-тренинга. Принципы в основе фитнес-тренинга. Виды фитнеса. Их особенности.

16. Уровни интенсивности упражнений в фитнесе. Сколько выделяется уровней и в чем их особенности? Изотонические и изометрические упражнения. Сходства и различия.

17. В основу каких оздоровительных гимнастик входят изотонические и изометрические упражнения? Перечислите факторы оздоравливающего воздействия изотонической тренировки на организм занимающихся.

18. Религиозно-философская основа системы индийских йогов (ступени совершенствования). Хатха-йога. Место занимаемое в системе йога. Элементы йоги используемые в нашей практике физического воспитания.

19. Методы дыхательной гимнастики (аппаратные и безаппаратные). Общие противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой.

20. Лечебное воздействие гимнастики Бутейко. Условия рекомендуемые в применении метода ВЛГД К. Бутейко. Особенности и преимущества системы трехфазного дыхания перед другими дыхательными гимнастическими.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.