

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
Спортивно-оздоровительные технологии

Код модуля
1157660(1)

Модуль
Основы профессиональной деятельности

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Кочина Вероника Руслановна	без ученой степени, без ученого звания	Преподаватель	сервиса и оздоровительных технологий
2	Серова Нина Борисовна	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	сервиса и оздоровительных технологий

Согласовано:

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

Авторы:

- Кочина Вероника Руслановна, Преподаватель, сервиса и оздоровительных технологий
- Серова Нина Борисовна, Заведующий кафедрой, сервиса и оздоровительных технологий

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Спортивно-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
		Реферат	1

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Спортивно-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
ПК-9 -Способен выявлять и анализировать сведения о потребностях населения в туристско-рекреационных услугах для выбора стратегии и методов функционально-территориальной организации туризма	З-2 - Определяет величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности П-2 - Предлагает правила обслуживания лиц с ограниченными возможностями здоровья П-3 - Предлагает способы формирования потребности в	Домашняя работа № 1 Домашняя работа № 2 Зачет Лекции Практические/семинарские занятия Реферат

	здоровом образе жизни, регулярных занятиях спортивно-оздоровительным туризмом, физической рекреацией у различных социально-демографических групп населения У-1 - Выбирает содержание для комплексных занятий и мероприятий с учетом циклов различной продолжительности	
--	---	--

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 – 0.60		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>реферат</i>	1,10	50
<i>защита реферата</i>	1,12	10
<i>активность на занятиях</i>	1,11	40
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.60		
Промежуточная аттестация по лекциям – зачет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.40		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.40		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	1,8	30
<i>домашняя работа</i>	1,9	30
<i>активная работа на занятиях</i>	1,9	40
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1.00		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.00		
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. Спортивно-оздоровительные технологии
2. Функциональные и естественные факторы оздоровления
3. Общая характеристика оздоровительной тренировки
4. Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления
5. Восточные системы и технологии оздоровления
6. Технологии, используемые на спортивных объектах
7. Спортивные сооружения

Примерные задания

1. Составьте классификацию спортивно-оздоровительных технологий, используемых в сфере спортивно-оздоровительного сервиса.
2. Опишите предприятия спортивно-оздоровительного сервиса: виды, особенности услуг.
3. Физкультурные занятия: задачи, структура, классификация (учебно-тренировочные, сюжетные, игровые, комплексные, физкультурно-познавательные, тематические, контрольные), методика проведения.

LMS-платформа

1. не предусмотрено

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. Роль и значение дисциплины «спортивно-оздоровительные технологии» в профессиональной подготовке специалистов Классификация спортивно-оздоровительных технологий, используемых в сфере спортивно-оздоровительного сервиса. Организации, предоставляющие услуги по ведению спортивно-оздоровительных технологий. Предприятия спортивно-оздоровительного сервиса: виды, особенности услуг.
2. Основные естественные и функциональные факторы оздоровления. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
3. Методология оздоровительной тренировки. Разновидности двигательных технологий оздоровления. Физкультурные занятия: задачи, структура, классификация (учебно-тренировочные, сюжетные, игровые, комплексные, физкультурно-познавательные, тематические, контрольные), методика проведения.
4. Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика, направления и характеристика. Оздоровительный эффект аэробики.

5. Стретчинг. Срочные эффекты растягивания. Отставленные эффекты растягивания. Бодибилдинг. Шейпинг. Фитнес, велнес. Система физических упражнений в фитнесе.

Примерные задания

Напишите конспект по теме: "Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека."

LMS-платформа

1. не предусмотрено

5.2.2. Домашняя работа № 2

Примерный перечень тем

1. Отличительные особенности восточных оздоровительных систем. Йога – оздоровительная система. Системы оздоровительной гимнастики.

2. Залы для физкультурно-оздоровительных занятий. Фитнес – центры. Тренажеры и оборудование в интерьере фитнес-клуба.

3. Стандартизация и сертификация в физической культуре и спорте. Стандарты спортивных сооружений (на примере стадиона). Безопасность на спортивных сооружениях.

Примерные задания

Напишите отличительные особенности восточных оздоровительных систем.

LMS-платформа

1. не предусмотрено

5.2.3. Реферат

Примерный перечень тем

1. Средства оздоровительной физической тренировки

2. Основные группы направлений оздоровительной аэробики

3. Содержание и особенность методики занятия шейпингом

4. Виды и особенности фитнеса

5. Пилатес. Характеристика, принципы, подход, направленность

6. Основы построения оздоровительной тренировки

7. Задачи и функции физкультурно-спортивных объединений и физкультурно-спортивных организаций

8. Физкультурный досуг: задачи, варианты и методика проведения.

9. Формы организации физического воспитания студентов в режиме учебной и внеучебной работы.

10. Фитнес и велнес как виды спортивно-оздоровительного сервиса

11. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной работы. Цели и задачи пропаганды

12. Принципы рекламы в сфере физкультурно-оздоровительной работы

13. Механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека

Примерные задания

Реферат имеет определённую композицию:

Введение. Во вступлении обосновывается выбор темы, могут быть даны исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сообщены сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, учёная степень, учёное звание), раскрывается проблематика выбранной темы и ее актуальность;

Основная часть. Содержание реферируемого текста, приводятся и аргументируются основные тезисы. Эта часть реферата может включать пункты (главы) и подпункты (параграфы);

Вывод. Делается общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

Также реферат обязательно содержит оглавление или план, где указаны главы, подпункты и номера страниц, ведущих к ним, и список использованной литературы (указывается в конце работы).

Реферат имеет следующие признаки:

содержание реферата полностью зависит от содержания реферируемого источника; содержит точное изложение основной информации без искажений и субъективных оценок;

имеет постоянные структуры.

LMS-платформа

1. не предусмотрено

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

5.3.1. Зачет

Список примерных вопросов

1. 1.Классификация спортивно-оздоровительных технологий, используемых в сфере спортивно-оздоровительного сервиса 2.Оздоровительное воздействие аэробных упражнений 3.Перечислите основные функциональные факторы оздоровления 4.Основные естественные факторы оздоровления 5.Разграничьте понятия «Сохранение здоровья», «Формирование здоровья», «Укрепление здоровья». 6.Дайте определение понятию «Здоровый образ жизни» 7.Суть оздоравливающего эффекта физических упражнений 8.Задачи оздоровительной физической тренировки 9.Средства оздоровительной физической тренировки 10.Основная классификация видов аэробики. Их характеристика 11.Основные группы направлений оздоровительной аэробики 12.Типы растягивающих упражнений. Технология, при которой применяются 13.Направления бодибилдинга. Сходства и различия 14.Содержание и особенность методики занятия шейпингом 15.Понятие фитнес. Отличие его от шейпинга 16.Виды и особенности фитнеса 17.Охарактеризуйте виды тренинга, используемого в фитнесе, их целевую направленность и специфику средств 18.Пилатес. Характеристика, принципы, подход, направленность 19.Отличительные особенности восточных оздоровительных систем 20.Основы построения оздоровительной тренировки 21.Понятия «физкультурно-спортивное объединение», «физкультурно-спортивная организация». 22.Задачи и функции физкультурно-спортивных объединений и физкультурно-спортивных организаций 23.Понятия «физкультурно-оздоровительная работа», «массовая физическая культура». Условия реализации 24.Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы на производстве 25.Комплекс мер, направленных на повышение эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства и отдыха 26.Построение спортивной тренировки (структура тренировочного процесса) 27.Приоритетные направления деятельности государства по развитию спортивно-оздоровительного сервиса 28.Физкультурный досуг: задачи, варианты и методика проведения. 29.Формы организации физического воспитания студентов в режиме учебной

и внеучебной работы. 30.Функции спортивно-оздоровительного сервиса. 31.Фитнес и велнес как виды спортивно-оздоровительного сервиса 32.Требования по распределению функций и работ в рамках организации деятельности и управления персоналом предприятий сферы спортивно-оздоровительного сервиса 33.Пропаганда массовой физкультурно-спортивной работы. Цели и задачи пропаганды 34.Пропаганда физкультурно-оздоровительной работы с использованием средств массовой информации: печати, радио, телевидения 35.Принципы рекламы в сфере физкультурно-оздоровительной работы 36.Оздоровительные основы физических упражнений 37.Калланетика. Понятие и назначение 38.Механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека

LMS-платформа

1. не предусмотрено

5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения	Контрольно-оценочные мероприятия
Профессиональное воспитание	целенаправленная работа с информацией для использования в практических целях	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-9	З-2 У-1 П-2 П-3	Домашняя работа № 1 Домашняя работа № 2 Зачет Лекции Практические/семинарские занятия Реферат