

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Физкультурно-оздоровительные технологии

49.03.01 Физическая культура

Профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Код и содержание контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	ПК-3 - Способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.	Конспект, подготовка и защите доклада по теме практического занятия, экзамен
2	Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры	ПК-3 - Способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.	Конспект, подготовка и защите доклада по теме практического занятия, экзамен

2. Оценочные средства

Конспектирование материала по экзаменационным вопросам.

Конспектирование учебно-методических и научных работ по вопросам экзамена предполагает работу с литературными источниками, интернет ресурсами, их самостоятельное прочтение для подготовки к сдаче экзамена. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность. Возможно использование опорных конспектов.

Подготовка доклада к практическому занятию. Время доклада должно быть не более 5-ти минут. В вопросе отражается основная суть материала с исторической точки зрения. Доклад сопровождается презентацией на 5-7 слайдов. Слайды выполняют роль дополнительного информационного материала к докладу.

Экзамен. Критерии экзамена: полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации образовательного процесса.

Аттестация. Билет для сдачи зачёта включает 2 вопроса.

3. Оценочные средства

Подготовка и защита докладов по теме практического занятия

Занятие 2. Практическое занятие.

1. Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности.
2. Выбор методики занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
3. Средства оздоровительной физической культуры. Упражнения циклического характера.
4. Игровые упражнения.
5. Гимнастические упражнения.
6. Упражнения с использованием тренажеров.
7. Круговая тренировка.

8. Дыхательные упражнения. Народные праздники и национальные виды спорта.

Занятие 4. Практическое занятие

1. Основные задачи силовой тренировки. Средства и методы силовой тренировки.
2. Этапы силовой тренировки: базовый, воспитание силовой выносливости, собственно-силовой.
3. Периодизация тренировочного процесса в фитнесе. Планирование тренировок различной направленности.
4. Оздоровительная аэробика. Классификация аэробики. Характеристика различных направлений аэробики. Особенности организации, содержания и методики проведения занятий.
5. Шейпинг. Особенности организации, содержания и методики проведения занятий по шейпингу.

Занятие 5. Практическое занятие

1. Кинезиология основных положений и простейших движений.
2. Осанка. Биомеханические особенности ходьбы, бега, прыжков.
3. Физиология мышечной деятельности.
4. Строение и функции мышц.
5. Взаимосвязь между энергией и работой.
6. Влияние физических упражнений на обмен веществ и кардиореспираторную систему.
7. Составление программ тренировок по заданию и реализация их на занятии с группой студентов.
8. Анализ правильности показа упражнений.

Примерные вопросы к экзамену

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. Сушностные аспекты физической рекреации.
10. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.
11. Понятие об адаптации: виды, механизмы. Общий адаптационный синдром Г. Селье, стадии.
12. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
14. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
15. Характеристика авторских систем оздоровления.
16. Характеристика систем дыхательных упражнений.
17. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
18. Характеристика восточных систем оздоровления.
19. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
20. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
21. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.
22. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности

питания.

23. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.

24. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.

25. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.

26. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ.

27. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.

28. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.

29. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).

30. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.

31. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.

32. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.

33. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).

34. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.

35. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.

36. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.

37. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.

38. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.

39. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.

40. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.

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

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