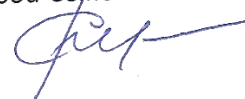


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559f669e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры современных
оздоровительных технологий и адаптивной
физической культуры
Протокол от «15» 04 2023г.
Зав. кафедрой Семенова С.А.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Оздоровительные системы гимнастики

Направление подготовки
49.03.01 – Физическая культура

Профиль:
«Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте»

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Мытищи
2023

Содержание

1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Работа на учебных занятиях Самостоятельная работа
ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;	Работа на учебных занятиях Самостоятельная работа
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;	Работа на учебных занятиях Самостоятельная работа
ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;	Работа на учебных занятиях Самостоятельная работа
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;	Работа на учебных занятиях Самостоятельная работа
ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.	Работа на учебных занятиях Самостоятельная работа
ПК-11 способен реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	Работа на учебных занятиях Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала
ОПК-1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малодоступных учений в области	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания

			физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь: - Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры. Владеть: - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата;		презентации Шкала оценивания комплекса упражнений
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий Уметь: - Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. Владеть: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений
ОПК-5	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - основные признаки социально-психологических качеств. - механизмы и уровни проявления социально-психологических качеств	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания

			- основные группы методов воспитания, идентифицирует данные методы на практике. Уметь: - Видеть ближайшие перспективы развития социально-психологических качеств обучающихся. - Создавать отдельные педагогические ситуации для развития социально-психологических качеств обучающихся. Владеть: - основными методами воспитания - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.		презентации Шкала оценивания комплекса упражнений
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Уметь: - Определять степень развития социально-психологических качеств обучающихся. - Объясняет механизмы и прогнозировать ближайшую перспективу развития социально-психологических качеств. Владеть: - основными методами воспитания - Планированием долгосрочное развитие социально-психологических качеств обучающихся. - способностью создавать условия для развития социально-психологических качеств обучающихся	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений
ОПК-6	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - средства и методы формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях - мотивация и потребностях их роли в области физической культуры и спорта. - технологию организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с целью привлечения населения к занятиям ФКиС. Уметь: - Ориентировать учащихся в нравственных ценностях (в т.ч., ценностях ФКиС, Олимпизма, ЗОЖ), социально-одобряемых способах поведения и деятельности (в т.ч. спортивного поведения). Владеть: - понятийно- категориальным аппаратом мотивационно-ценностной сферы. - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений

	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Уметь: Определяет эффективность предложенных проектов по привлечению населения к занятиям ФКиС. Владеть: - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения - методами и средствами формирования морально-ценностных установок учащихся/воспитанников, устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ.	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений
ОПК-7	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - причины возникновения спортивного травматизма в ИВС - причины возникновения травматизма. - мероприятия направленные на профилактику травматизма. Уметь: - Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию - Распознавать наличие и вид повреждения - Распознает основные виды травм ОДА, кожных покровов, НС	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Уметь: - Выделяет основные и второстепенные причины возникновения травм в ИВС - Выделяет основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий. - Организует проведение восстановительных мероприятий - организовать проведение восстановительных мероприятий - Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий; - способен провести его коррекцию с учетом состояния спортсмена Владеть: - методики спортивного массажа - владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений

ОПК-9	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	- тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений
ОПК- 14	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта Уметь: - оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы подготовки при составлении перспективных и оперативных планов. - Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы со спортсменами различной квалификации. Владеть: - Классификацией и способностью разрабатывать программы и планы подготовки спортсменов методами отбора средств и методов спорта; - навыками определения степень переносимости нагрузки в ходе занятий спортом и учитывает это в процессе планов. - Способность разрабатывать планы и программы подготовки спортсменов различной квалификации. - Методическим и консультационное	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений

			обеспечение разработки (обновления) примерных или типовых образовательных программ, примерных рабочих программ.		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Знать: - формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта Уметь: - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в спорте. - Разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ физической культуры и спорта Владеть: - Разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях; - Методическое и консультационное обеспечение разработки (обновления) методических и учебных материалов, в том числе учебников и пособий, включая электронные, и(или) учебно-лабораторного оборудования и(или) учебных тренажеров, обеспечивающих реализацию программ обучения	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений

ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РАБОТ

Шкала оценивания устных опросов (4-5 баллов соответствуют продвинутому уровню. 3 балла – пороговому)

Баллы	Критерии оценивания
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;

	- излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

шкала оценки учебного реферата (пороговый уровень 15-20 баллов; продвинутый уровень 21-30 баллов)

Критерии	Показатели
Новизна реферированного теста 10 баллов	- актуальность темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений*
Степень раскрытия сущности проблемы 10 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы*
Обоснованность выводов 5 баллов	Соответствие выводов содержанию работы, поставленным целям и задачам
Обоснованность выбора источников 5 балл	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме - использование актуальных (за последние 5 лет) научных статей и диссертаций по теме *

*- пункты обязательные для продвинутого уровня

Шкала оценивания презентации (пороговый уровень 15-20 баллов; продвинутый уровень 21-30 баллов)

баллы	критерий
5	Раскрытие темы
5	Соответствие заданной структуре презентации
5	Адекватный выбор фотоматериалов сопровождения
5	Подробное описание методики
5	В презентации изложены обобщенные ключевые моменты доклада

5	Предложен видеоматериал
---	-------------------------

Шкалы оценивания практических заданий

Задание 3 «Разработка комплекса упражнений» (пороговый уровень 15-20 баллов; продвинутый уровень 21-30 баллов)

Баллы	Требования к критерию
20-30	1. Все упражнения подобраны в соответствии с выбранной системой оздоровительной гимнастики; 2. Грамотно определены коррекционно-оздоровительные задачи, решаемые при помощи данных упражнений 3. упражнения грамотно изложены терминологически и даны методические указания; 4. подобранные упражнения разнообразны, при их выборе применен творческий подход; 5. ошибки единичны
15-20	1. Все упражнения соответствуют заявленной системе гимнастики; 2. коррекционно-оздоровительные задачи преимущественно определены 3. имеются терминологические недочеты, методические указания не всегда корректны; 4. выбранные упражнения типичны, включают упражнения примеры, данные преподавателем 5. в работе до 30 % ошибок
менее 15	1. упражнения и поставленные задачи не вполне соответствуют выбранной системе гимнастики; 2. многочисленные методические ошибки (более 30%) 3. Методические указания не корректны

3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Текущий контроль

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

Знать:

- способы коррекции физического и функционального состояния занимающихся, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок

Примерные тесты для текущего контроля (не отличаются от порогового уровня)

Тесты:

1. Упражнения оздоровительного стретчинга:

- а. снимают мышечный спазм;*
- б. Улучшают кровоток в суставах и мышцах;*

в. Повышают тонус центральной и вегетативной нервной системы

2. Нагрузка при работе на тренажере Агашина определяется:

- а. Частотой колебаний.*
- б. Исходным положением.*
- в. Длиной тренажера.

3. Аэробная нагрузка для лиц с низким функциональным уровнем соответствует:

- а. 45-55% от МПК.*
- б. 55-65% от МПК.
- в. 70-80% от МПК.

4. Фитбол может использоваться:

- а для развития скоростных способностей
- б. как средство для воздействия на мышцы стабилизаторы*
- в. как средство для разгрузки ОДА*

5. Укажите **не верное** утверждение. Занятие в аэробике:

- А) Проводится на пульсе 150 уд. в мин. и выше;*
- Б) Не использует силовых и скоростных упражнений;
- В) Не рекомендуется для колясочников и лиц с нарушениями слуха.

6. Упражнения из каких видов гимнастики, рекомендуется включать в опорно-двигательную физкультурную минутку:

- а) гимнастика Стрельниковой;
- б) волновая гимнастика;*
- в) калланетика;
- г) аэробика;
- д) пилатес*

7. Какие упражнения используются в заминке:

- а) прыжковые;
- б) на расслабление;*
- в) силовые;
- г) развивающий стретчинг;
- д) дыхательные*

8. Существуют следующие формы гигиенической гимнастики (допишите, выделите **неправильное**):

утренняя гигиеническая, гимнастика перед сном, гимнастика пробуждения, вводная гимнастика, час здоровья, физкультурная минутка, производственная гимнастика, **разминка ... динамическая перемена, физкультурная пауза**

9. какие виды аэробики рекомендованы в пансионатах и домах отдыха:

- а) тера аэробика;
- б) танцевальная аэробика;*

- в) слайд аэробика;
- г) памп аэробика;
- д) фитбол аэробика*

10. сочетание из каких оздоровительных систем гимнастики в наибольшей мере отвечает физиологическим возможностям организма пожилого человека:

- а) аэробика, «Ключ», пилатес, волновая гимнастика*
- б) калланетика, фитбол аэробика, стретчинг, дыхательная;
- в) Стретчинг, дыхательная, силовая, степ аэробика;
- г) координационная гимнастика, суставная гимнастика, силовая гимнастика, пилатес;

Перечень тем для рефератов (не отличается от порогового уровня)

1. Анализ практического применения Метода «Ключ»
2. Волновой тренажер Агашина в практике педагога физической культуры
3. Гимнастика на фитболе для лиц пожилого возраста
4. Применение фитбола в оздоровительных занятиях различной направленности
5. Эффекты внедрения антистрессовой гимнастики Попкова.
6. Современные зрительные практики.
7. Средства оздоровительной гимнастики для укрепления мышц-стабилизаторов.
8. Применение дыхательных упражнений у дошкольников.
9. Звуковая дыхательная гимнастика.
10. Сравнительный анализ восточных практик.
11. Изотоническая гимнастика как способ сохранения и укрепления здоровья.
12. Новые направления оздоровительной гимнастики
13. Гимнастика на батуте
14. Инвентарь и оборудование для оздоровительной гимнастики
15. Пилатес в программах оздоровительного фитнеса

Перечень тем для презентаций (не отличается от порогового уровня)

1. Оздоровительная система Поля Брега,
2. Оздоровительная система Николая Амосова,
3. Оздоровительная система Порфирия Иванова.
4. Зрительная гимнастика с офтальмотренажерами
5. Прана –Йога
6. Йога кидс
7. Джуккари
8. Гимнастика в гамаках
9. Батутная гимнастика
10. Джампинг

Уметь: Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры.

Примерные задания, необходимые для оценивания сформированности ПК-1 на пороговом уровне

задание № 1

1. подобрать по 3 упражнения по заданным разделам классификации. обязательно указать решаемую задачу, механизм действия на организм, методические указания

Критерии оценивания

правильно подобраны упражнения – макс 10 баллов;
правильно определены решаемые задачи - макс 10 баллов;
грамотные методические указания - макс 10 баллов
шкала оценивания:

Работа выполнена на 80-100% - 25-30 баллов;

Работа выполнена на 60-80% - 20-25 баллов;

Работа выполнена на 40-60% - 15-20 баллов;

Работа выполнена менее чем на 40 – не оценивается;

Задание №2

Составить комплекс упражнений (8-10) с использованием упражнений из заданной системы гимнастики для решения различных задач (разминка, коррекция ОДА..)

Пример задания:

подобрать упражнения фитбол-гимнастики для дренажа легких.

Критерии оценивания:

Комплекс составлен грамотно (соответствует поставленной задаче, терминология, последовательность, методические указания, ограничения) – 8-10 баллов.

Комплекс подобран в соответствии с поставленной задачей, но имеются методические ошибки – 5-7 баллов.

Не все упражнения комплекса решают поставленную задачу, имеются методические ошибки (не засчитан)

Задания, необходимые для оценивания сформированности ПК-6 на продвинутом уровне

Знать:

- средства и методы формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях

Задание №3

Пользуясь знаниями о структуре и методологии ведущих оздоровительных систем гимнастики разработать комплексы гигиенической гимнастики для различных возрастных и нозологических групп:

УГГ; вводной, физкультурная минутка (дыхательная, ОДА, психо, стимуляция мозгового кровотока); динамическая перемена, час здоровья, гимнастика пробуждения, гимнастика перед сном..

Шкала оценивания:

В комплексе правильно определены задачи, грамотно и полно подобраны упражнения, использованы все виды необходимых средства (дыхание, музыка, методы релаксации, самомассаж....), выбранные методы соответствуют возрасту, выбранные упражнения не имеют противопоказаний для данной нозологии, комплекс методически грамотен – **8-10 баллов**

В комплексе правильно определены задачи, грамотно и полно подобраны упражнения, использованные средства недостаточны, выбранные методы соответствуют возрасту, выбранные упражнения не имеют противопоказаний для данной нозологии, комплекс имеет незначительные методические ошибки – **5-7 баллов**

В комплексе не полно определены задачи, упражнения не вполне соответствуют задачам и не все средства использованы, выбранные методы не вполне соответствуют возрасту, не учтены противопоказания для данной нозологии, комплекс имеет значительные методические ошибки – **не засчитан**

Владеть:

- методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения

Задание 4 Соотнести виды нарушений с рекомендуемыми упражнениями

ПК-7 – Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

Знать:

- мероприятия направленные на профилактику травматизма.

Тесты:

1.Перечислите признаки утомления, требующие прекращения занятия: - выделение носогубного треугольника, нарушение координации и тремор конечностей, не выполнение разговорного теста, резкая боль

2. техника безопасности в Пилатесе предусматривает:

- а) выполнение упражнений доступного уровня сложности; **
- б) исключение упражнений на нестабильной опоре;*
- в) концентрация на прорабатываем сегменте; **
- г) плавное выполнение упражнений **

3. первая помощь при судороге включает следующий алгоритм: уложить конечность в максимально удобное положение, разблокировать мышцу растяжением или уколом, активный массаж (разминание и вибрация), покой, тепло и поглаживание.

4. При колющей боли в боку, возникающей на фоне интенсивной беговой нагрузки рекомендуется:

- а) задержать дыхание и сделать удлиненный или толчкообразный выдох; **
- б) сгруппироваться и напрячься;*
- в) сделать несколько глубоких вдоха*

5. при выполнении упражнений оздоровительного стретчинга, чтобы не допустить судороги необходимо:

- а) выполнять задержку позы в зоне комфорта; **
- б) делать упражнение на выдохе; **
- в) все упражнения делать плавно; **
- г) не допускать выраженных болевых ощущений **

б. координационная гимнастика в пожилом возрасте применяется для:

- а) предупреждения инфарктов и инсультов;*
- б) профилактики падений; **
- в) предупреждение старческого слабоумия; **
- г) профилактики простудных заболеваний*

ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

Примерные вопросы для текущего контроля (не отличаются от порогового уровня)

1. Что такое система оздоровительной гимнастики?
2. Определить место системы в иерархической лестнице?
3. Основные задачи оздоровительной системы гимнастики
4. Гигиеническая гимнастика как элемент профилактических систем
5. Оздоровительные эффекты стретчинга
6. Методы расслабления и практические способы проведения релаксационной гимнастики.
7. Упражнения на увеличение подвижности различных звеньев ОДА и применение их для лиц с различной нозологией
8. Место упражнений стретчинга и релаксационной гимнастики в занятиях оздоровительной физической культурой
9. Почему Дыхательную гимнастику Стрельниковой называют парадоксальной.
10. Основные эффекты дыхательной гимнастики Стрельниковой
11. Дыхание на тренажере Фролова
12. Методика работы с дыхательными тренажерами «Новое дыхание, Русский snorkлинг»
13. Дыхание, движение, психофизическая тренировка по Динейко
14. Использование упражнений зрительной гимнастики в режиме дня
15. Применение дыхательных практик в деятельности педагога по физической культуре.
16. Волновой тренажер Агашина в практике образовательных учреждений.
17. Основные эффекты при работе с тренажером Агашина
18. Гимнастика гипербореев Николая Кудряшова
19. Гимнастика волнования Евгения Багаева
20. ХА-ТХА волна, спиральная и боковая волна
21. Вибрационная гимнастика Гринштад, Шестеренникова
22. Метод Ключ Хасая Алиева.

23. Антистрессовая пластическая гимнастика Попкова в программа физкультурного образования

24. Методика проведения АПГ

25. Психогимнастика Чистяковой – основные методические положения

26. Пилатес как система коррекции ОДА

27. Принципы Пилатес

28. Оборудование пилатес

29. Направления Пилатес

Задание № 6

Подобрать тренажеры для решения следующих задач в процессе занятий физическими упражнениями и описать методику их использование в годичном плане:

задача	тренажеры	методика
Профилактика нарушений зрения		
Коррекция нарушений осанки		
Профилактика падений у пожилых людей		
Профилактика простудных и легочных заболеваний		
Стимуляция общего и периферического кровотока		

Студенты разбиваются на подгруппы. Каждая получает по одной задаче

После небольшого обсуждения от каждой подгруппы выделяется один докладчик, который озвучивает результаты обсуждений. Остальные участники могут дополнять. Студенты из других подгрупп задают вопросы и могут вносить свои предложения.

Критерии оценки

Максимальная оценка 4-5 баллов – за активное участие и грамотные предложения (*продвинутый уровень*)

3 балла за недостаточное раскрытие темы (*пороговый уровень*)

Не оценивается – не правильный ответ, отсутствие методики, пассивность

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Анализ практического применения Метода «Ключ»
2. Волновой тренажер Агашина в практике педагога физической культуры
3. Гимнастика на фитболе для лиц пожилого возраста
4. Применение фитбола в оздоровительных занятиях различной направленности
5. Эффекты внедрения антистрессовой гимнастики Попкова.
6. Современные зрительные практики.
7. Средства оздоровительной гимнастики для укрепления мышц-стабилизаторов.
8. Применение дыхательных упражнений у дошкольников.
9. Звуковая дыхательная гимнастика.
10. Сравнительный анализ восточных практик.

11. Изотоническая гимнастика как способ сохранения и укрепления здоровья.
12. Новые направления оздоровительной гимнастики
13. Гимнастика на батуте
14. Инвентарь и оборудование для оздоровительной гимнастики
15. Пилатес в программах оздоровительного фитнеса

Зачет выставляется по балльно-рейтинговой системе оценки.

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Работа на занятии	до 5
Комплексы упражнений	до 10 баллов за каждый комплекс
Реферат	до 30
Презентация	до 20
Зачетное задание	до 20

*Выделенные разделы являются обязательными к исполнению

К зачету допускаются учащиеся, набравшие по предварительной работе не менее 30 баллов

Итоговое задание (Приложение №1)

Итоговое задание – максимальная оценка 20 баллов

Зачетное задание «Сравнительный анализ ведущих оздоровительных систем гимнастики»

В данном задании необходимо заполнить таблицы (приложение 1 ФОС), следуя заданным параметрам.

Критерии оценивания

Параметры оценивания	баллы
Грамотно выделены методические особенности, правильно определена группа упражнений, соотнесено оборудование с видами гимнастики, правильно подобраны упражнения по оздоровительным задачам, определены преимущества и недостатки, правильно указаны эффекты Правильно выполнено 80-100 % работы	15-20
Путается в методике, допускает погрешности при отнесении упражнений к определенному виду гимнастики, затрудняется с определением направленности и эффектов занятий Правильно выполнено 50-80% работы	10-50
Методика не соответствует, указанной оздоровительной системе, оборудование не определено, не правильно решены оздоровительные задачи Правильно выполнено менее 50 % работы	До 10 баллов (не зачтено)

Составитель

С.А. Семенова

«_____» _____ 20__ г

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Сравнительный анализ ведущих оздоровительных систем гимнастики

	Отличительные черты упражнений, применяемых в данном виде гимнастики	На что они направлены	Показания и противопоказания	Преимущества и недостатки системы	Особенности методики
Стретчинг					
Пилатес					
Изотон					
Каланетика					
Аэробика					
Волновая					

Оздоровительная задача	Рекомендуемые виды гимнастики и почему
Укрепление кардио-респираторной и дыхательной систем	
Стимуляция обмена веществ	
Устранение функциональных блоков	
Укрепление глубоких мышц туловища	
Нормализация психо-эмоционального состояния	

оборудование	В каких системах гимнастики используют и для чего
	
	
	
	