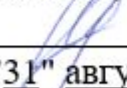



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

СОГЛАСОВАНО  
заведующий кафедрой физической  
культуры и безопасности  
жизнедеятельности

  
Викулов А.В.  
"31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
председатель НМК БИ СГУ

  
Мазалова М.А.  
"31" августа 2023 г.

**Фонд оценочных средств**  
для текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине

**Физкультурно-оздоровительная работа  
с различными категориями населения**

Направление подготовки бакалавриата  
**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Профили подготовки бакалавриата  
**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Балашов  
2023

### *Карта компетенций*

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Виды оценочных средств</b>
<p><b>ОПК-8.</b> Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.</p>	<p><b>1.1_Б.ОПК-8.</b> В профессиональной деятельности опирается на научные знания из области социальных, гуманитарных, естественных и точных наук.</p>	<p><b>З_1.1_Б.ОПК-8.</b> Владеет системой научных знаний в соответствующей области в объеме, предусмотренном программой дисциплины; имеет представление о методах и прикладном значении соответствующих наук.</p>	<p>Тестирование. Собеседование. Коллективные обсуждения.</p>
		<p><b>З_1.2_Б.ОПК-8.</b> Осознает целостность мира, системный характер научной картины мира; понимает роль общенаучных понятий, методов и междисциплинарных знаний в формировании целостной картины мира.</p>	<p>Рефераты. Коллективные обсуждения.</p>
<p><b>ПК-1.</b> Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках основных образовательных программ общего образования, по программам дополнительного образования детей и взрослых</p>	<p><b>1.1_Б.ПК-1.</b> Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.</p>	<p><b>З_1.1_Б.ПК-1.</b> Владеет системой научных знаний в соответствующей области (по профилю подготовки).</p>	<p>Собеседование. Тестирование. Проблемные задания.</p>
		<p><b>В_1.2_Б.ПК-1.</b> Владеет навыком решения задач / выполнения практических заданий из школьного курса; обосновывает выбор способа выполнения задания.</p>	<p>Практические контрольные задания.</p>

## Показатели оценивания результатов обучения

Показатели оценивания результатов обучения ориентированы на шкалу оценивания, установленную в Балльно-рейтинговой системе, принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского.

### По дисциплине

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
6 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Не более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.

## Оценочные средства

### 1. Задания для текущего контроля

Задания для текущего контроля по дисциплине носят комплексный характер и направлены на проверку сформированности компетенций ОПК-8, ПК-1.

В соответствии с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по следующим группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- промежуточная аттестация.

#### 1. Подготовка к практическим занятиям

##### Практическое занятие 1

**Тема 1. Проблемы развития оздоровительно-рекреативной физической культуры и массового спорта в России**

*Вопросы для обсуждения:*

1. В чем состоят специфические особенности и приоритеты в развитии массового физкультурно-спортивного движения?
2. Организация управления физической культурой и спортом на федеральном уровне.
3. Дайте характеристику тенденций развития физической культуры и спорта в регионах.

##### Практическое занятие 2

**Тема 2. Особенности физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста**

*Вопросы для обсуждения:*

1. Дать характеристику возрастных особенностей детей дошкольного возраста.
2. Дать характеристику содержания физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.
3. В чем состоит специфика организации активного отдыха дошкольников?

##### Практическое занятие 3

**Тема 3. Специфика физкультурно-оздоровительной работы со школьниками**

*Вопросы для обсуждения:*

1. Дать характеристику возрастных особенностей детей школьного возраста.
2. Дать характеристику специфики физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы.
3. В чем состоит организация внеурочных форм занятий физической культурой с учащимися общеобразовательных школ?

##### Практическое занятие 4

**Тема 4. Оздоровительно-рекреативная физическая культура учащейся молодёжи**

*Вопросы для обсуждения:*

1. Дать характеристику возрастных особенностей лиц юношеского возраста.

2. Дать характеристику методических подходов физического воспитания учащейся молодёжи.
3. Определите особенности организации занятий физической культурой студентов в учебных заведениях

### **Практическое занятие 5**

#### **Тема 5. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц зрелого возраста**

*Вопросы для обсуждения:*

1. Дать характеристику возрастным особенностям людей зрелого возраста.
2. Дать характеристику направленности оздоровительно-рекреативной физической культуры лиц зрелого возраста.
3. В чем состоит организация физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста?

### **Практическое занятие 6**

#### **Тема 6. Организационно-управленческие основы физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства**

*Вопросы для обсуждения:*

1. Дать характеристику содержания физкультурно-спортивной деятельности комитетов территориального общественного самоуправления.
2. В чем состоит организация физкультурно-спортивной деятельности комитетов территориального общественного самоуправления?
3. В чем состоит организация спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства?

### **Практическое занятие 7**

#### **Тема 7. Физкультурно-оздоровительная работа с населением в клубах по месту жительства**

*Вопросы для обсуждения:*

1. Дать характеристику организационных подходов деятельности физкультурно-спортивного клуба по месту жительства.
2. В чем состоит специфика работы с детьми, подростками и молодёжью в клубах по месту жительства?
3. Дать характеристику деятельности центров физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства

### **Практическое занятие 8**

#### **Тема 8. Основы массовой физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах**

*Вопросы для обсуждения:*

1. Дать характеристику физической культуры на производстве.
2. Дать характеристику физической культуры непосредственно в рамках трудового процесса.
3. Дать характеристику физической культуры вне рамок трудовой деятельности

### **Практическое занятие 9**

#### **Тема 9. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц пожилого возраста**

*Вопросы для обсуждения:*

1. Дать характеристику возрастным особенностям людей пожилого возраста.
2. Дать характеристику содержания занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой с лицами пожилого возраста.

3. Определите методические особенности занятий физической культурой с пожилыми людьми

### **Практическое занятие 10**

#### **Тема 10. Основы планирования, контроля и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы с населением**

*Вопросы для обсуждения:*

1. В чем состоит специфика планирования физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе и по месту жительства.
2. Документация планирования физкультурно-оздоровительной работы.
3. Виды контроля и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы с населением

### **Практическое занятие 11**

#### **Тема 10. Основы планирования, контроля и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы с населением**

*Вопросы для обсуждения:*

1. Для чего необходим периодический (поэтапный) педагогический контроль и учёт?
2. Какие методы предварительного педагогического контроля являются основными?
3. Дать характеристику методов текущего и оперативного контроля.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:** контроль выполнения практических заданий в течение семестра - от 0 до 26 баллов.

### **2. Подготовка мультимедийной презентации**

Критерии оценки мультимедийной презентации:

Оценка «отлично» (8-10 баллов) выставляется студенту, если: презентация соответствует теме самостоятельной работы; - оформлен титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.); сформулированная тема ясно изложена и структурирована; использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме; выдержан стиль, цветовая гамма, использована анимация, звук; работа оформлена и представлена в установленный срок.

Оценка «хорошо» (4-7) выставляется студенту, если: презентация соответствует теме самостоятельной работы; оформлен титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.); сформулированная тема ясно изложена и структурирована; использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме; работа оформлена и предоставлена в установленный срок.

Оценка «неудовлетворительно» (0 баллов) выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

Во всех остальных случаях работа оценивается на «удовлетворительно» (1-3 балла).

Требования к оформлению: Презентация создается по указанной теме. Объем презентации не менее 10 слайдов. Фон слайдов – однотонный. Выравнивание текста слева, заголовки – по центру. Шрифт текста на слайде – 28-30 пт. Рекомендуются на слайде располагать рисунки или иллюстрации. При создании презентации, можно использовать рекомендуемую литературу, так и ресурсы Интернет. При защите учитывается наглядность презентации, содержание и соответствие материала

### **3. Подготовка к написанию реферата**

1. Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий с различными возрастными группами.
2. Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий по месту жи-

тельства.

3. Содержание и методика физкультурно-оздоровительной работы на производстве.
4. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий.
5. Особенности управления в сфере физической культуры и спорта.
6. Реклама физкультурно-оздоровительной работы.
7. Нетрадиционные методики физкультурно-оздоровительных занятий с детьми и взрослыми.
8. Формирование интереса и потребности младших школьников в укреплении здоровья и организации здорового образа жизни.
9. Использование закаливающих процедур в режиме дня младших школьников.
10. Профилактика заболеваний младших школьников.
11. Влияние физкультминуток и динамической перемены на умственную работоспособность школьников.
12. Содержание и организация воспитательной работы в школе по здоровому образу жизни.
13. Спорт и здоровье.
14. Вредные привычки и здоровье (подростки, юноши, студенты, взрослые).
15. Влияние нетрадиционных видов двигательной активности
16. средств оздоровления на состояние здоровья детей и взрослых.
17. Методика урока физической культуры с оздоровительной направленностью.
18. Содержание и методика использования оздоровительных систем в работе с детьми, подростками, взрослым населением.
19. Сохранение и укрепление социального здоровья младших школьников в условиях учебно-воспитательного процесса.
20. Использование оздоровительных средств на уроках физической культуры.
21. Исследование уровня здоровья школьников.
22. Взаимосвязь уровня развития двигательных качеств и заболеваемости младших школьников.
23. Взаимодействие работы педагога и родителей при формировании здорового образа жизни младших школьников.
24. Взаимосвязь двигательного режима школьников и уровня их здоровья.
25. Формирование культуры здоровья студенческой молодёжи.
26. Формирование культуры здоровья у педагогов образовательных учреждений.
27. Организация и методика проведения внеклассной работы по здоровому образу жизни в условиях общеобразовательной школы.
28. Формирование культуры здоровья школьников в классах предпрофессиональной подготовки.
29. Особенности обучения школьников основам ЗОЖ.
30. Использование закаливающих процедур в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.
31. Организация и методика работы с родителями по формированию ЗОЖ.
32. Психо-гимнастика как средство регуляции эмоционального состояния.
33. Методика проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста.
34. Методика проведения дыхательной гимнастики с младшими школьниками.
35. Особенности проведения глазодвигательной гимнастики с учащимися 1-4 классов.
36. Методика проведения корригирующей гимнастики с детьми дошкольного возраста.
37. Организация кружковой работы по ритмической гимнастике в дошкольном учреждении.
38. Организация работы секции по ритмической гимнастике в условиях общеобразовательной школы.
39. Исследование уровня теоретических знаний у детей 5-7 лет области физической

культуры.

40. Исследование уровня знаний у дошкольников в области ЗОЖ.
41. Исследование уровня знаний у младших школьников в области физической культуры.
42. Исследование уровня знаний у младших школьников в области ЗОЖ.
43. Исследование уровня физического здоровья детей дошкольного возраста.
44. Исследование уровня физического здоровья младших школьников.
45. Профилактика вредных привычек у подростков.
46. Профилактика нарушений осанки у младших школьников.
47. Взаимосвязь уровня физического здоровья и заболеваемости с индивидуально-типологическими особенностями младших школьников специальной медицинской группы.
48. Исследование физического развития, работоспособности и заболеваемости школьников различных профилей обучения.
49. Изучение уровня физического состояния у школьников, занимающихся и не занимающихся спортом.
50. Взаимосвязь физического развития, заболеваемости и физической подготовленности школьников.
51. Использование традиционных и нетрадиционных методик дыхательной гимнастики в школьной практике.
52. Коррекция зрения у младших школьников.
53. Влияние подвижных игр на формирование физического здоровья детей дошкольного возраста.
54. Влияние дыхательной гимнастики на формирование физического здоровья детей.
55. Комплексная оздоровительная программа в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.
56. Комплексная оздоровительная программа в профилактике заболеваний дыхательной системы.
57. Комплексная оздоровительная программа в профилактике простудных заболеваний.
58. Комплексная оздоровительная программа в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

### ***Методические рекомендации по выполнению реферата***

Написание реферата является одной из форм обучения, направленной на организацию и повышение уровня самостоятельной работы студентов, целью которой является расширение их научного кругозора, ознакомление с методологией научного поиска.

Реферат, как форма обучения студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы.

При написании реферата необходимо:

- с максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания авторской позиции;
- соблюдать оригинальность не менее 30% согласно системе antiplagiat.ru;
- верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

В реферате необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной



и др.). Реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой Вы солидарны.

#### ***Критерии оценивания.***

Качественно выполненный реферат оценивается от 1 до 10 баллов, добавляемых в балльно-рейтинговую оценку студента.

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:** от 0 до 28 баллов за семестр.

### **4. Подготовка к тестированию**

#### **Демонстрационная версия теста**

##### **1. Спорт – это:**

- уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества;
- соревновательная деятельность человека;
- часть физической культуры;
- соревнование, игра.

##### **2. Адаптивный спорт – это:**

- спорт для лиц с ограниченными возможностями;
- спорт, содержащий в своей основе высокие гуманистические традиции, реализующие идеалы олимпизма;
- уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества;
- спорт, в котором соревнование и высокий спортивный результат имеют место, но большей степени он рассматривается как средство физического воспитания, физической рекреации и двигательной реабилитации.

##### **3. Олимпийский спорт – это:**

- спорт, содержащий в своей основе высокие гуманистические традиции, реализующие идеалы олимпизма;
- спорт для лиц с ограниченными возможностями;
- уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества;
- спорт, в котором соревнование и высокий спортивный результат имеют место, но в большей степени он рассматривается как средство физического воспитания, физической рекреации и двигательной реабилитации.

##### **4. Массовый спорт – это:**

- спорт, в котором соревнование и высокий спортивный результат имеют место, но большей степени он рассматривается как средство физического воспитания, физической рекреации и двигательной реабилитации;
- уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества;
- спорт для лиц с ограниченными возможностями;
- спорт, содержащий в своей основе высокие гуманистические традиции, реализующие идеалы олимпизма.

##### **5. Оптимальная физическая активность должна рассчитываться**

- на основе усредненных значений для различных групп населения;
- индивидуально;
- на основе минимальных значений для различных групп населения;
- на основе максимальных значений для различных групп населения.

##### **6. Методы количественной оценки двигательной активности определяются**

- по суммарной энергетической стоимости тренировочного занятия;

- по показателям энергозатрат на основе непрямой калориметрии;
- по показателям суммарной ЧСС по всем видам деятельности за сутки;
- по данным хронометража выполненной за сутки работы.
- путем подсчета энергетического баланса

**7. Критериями для определения оптимальной ЧСС являются**

- возраст человека;
- средняя ЧСС за сутки;
- половая принадлежность;
- интенсивность нагрузки.

**8. Средний коэффициент физической активности – это отношение:**

- суточных энергозатрат к основному обмену организма;
- количественного показателя временных затрат к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности;
- общих затрат к основному обмену организма;
- усредненных значений к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности.

**9. Лицам с функциональными нарушениями осанки показаны упражнения**

- на укрепление мышечного корсета;
- упражнения с отягощениями стоя;
- прыжки и подскоки с гантелями;
- упражнения с отягощениями лежа.

**10. Основным средством физического воспитания в специальных медицинских группах являются**

- пассивные упражнения под контролем инструктора;
- силовые упражнения на тренажерах;
- дозированные физические упражнения;
- самостоятельные упражнения.

**Критерии оценивания теста.** Каждый правильный ответ оценивается в 0,5 баллов. Студент, полностью и правильно ответивший на все вопросы теста, может получить до 8 баллов.

## Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине Вопросы к экзамену

1. Специфические особенности и приоритеты в развитии массового физкультурно-спортивного движения.
2. Организация управления физической культурой и спортом на федеральном уровне.
3. Тенденции развития физической культуры и спорта в регионах
4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста для проведения оздоровительной работы.
5. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.
6. Специфика организации активного отдыха дошкольников.
7. Возрастные особенности детей школьного возраста для проведения оздоровительной работы.
8. Специфика физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы.
9. Организация внеурочных форм занятий физической культурой с учащимися общеобразовательных школ
10. Возрастные особенности лиц юношеского возраста для проведения оздоровительной работы.
11. Методические основы физического воспитания учащейся молодежи.
12. Особенности организации занятий физической культурой студентов в учебных заведениях
13. Возрастные особенности людей зрелого возраста для проведения оздоровительной работы.
14. Направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры лиц зрелого возраста.
15. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста
16. Содержание и организация физкультурно-спортивной деятельности комитетов территориального общественного самоуправления.
17. Организация спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства
18. Организационные основы физкультурно-спортивного клуба по месту жительства.
19. Специфика работы с детьми, подростками и молодежью в клубах по месту жительства.
20. Организация оздоровительной работы на производстве.
21. Особенности физической культуры непосредственно в рамках трудового процесса.
22. Физическая культура вне рамок трудовой деятельности
23. Возрастные особенности людей пожилого возраста для проведения оздоровительной работы.
24. Содержание занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой с лицами пожилого возраста.
25. Методические особенности занятий физической культурой с пожилыми людьми.

### Критерии оценки по промежуточной аттестации

Оценка	Критерии
10 баллов	Отличает какой-либо объект от аналогов только тогда, когда ему их предъявляют в готовом виде. Узнает предмет, но не может дать формулировку основных понятий. Не разбирается в предмете вопроса.
20 баллов	Полное воспроизведение изученных правил, определений, формулировок и т.п., однако затрудняется что-либо объяснить. Отвечает на вопросы по перечислению и описанию отдельных фактов, правил, положений. В ответе демонстрирует полное и точное изложение основных категорий без существенных искажений в толковании терминов.
30 баллов	Осознанное усвоение теоретических знаний, проявляет способность к самостоятельным выводам. Отвечает на большинство вопросов по содержанию теории, связанных с аргумента-

	цией, обоснованием, разъяснением смысла. В ответе выявляет причинно-следственные связи, разъясняет закономерности явлений.
40 баллов	Творчески применяет полученную ранее информацию, использует в ответе факты из дополнительной литературы, формулирует самостоятельно новые знания на базе усвоенных. Отвечает на вопросы, требующие творческого мышления. Может самостоятельно ставить проблемные вопросы и ситуации и демонстрировать пути их решения. Иллюстрирует ответы соответствующими примерами, теория используется для анализа и объяснения практики, сравниваются различные подходы и обосновывается личная позиция.

ФОС для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности (протокол № 1 от 31 августа 2023 года).

Автор: Викулов А.В.