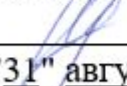



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

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
Заочная

Балашов
2023

Карта компетенций

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения	Виды оценочных средств
<p>ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.</p>	<p>1.1_Б.ОПК-8. В профессиональной деятельности опирается на научные знания из области социальных, гуманитарных, естественных и точных наук.</p>	<p>З_1.1_Б.ОПК-8. 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>З_1.2_Б.ОПК-8. 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>ПК-1. 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>1.1_Б.ПК-1. Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.</p>	<p>З_1.1_Б.ПК-1. Владеет системой научных знаний в соответствующей области (по профилю подготовки).</p>	<p>Собеседование. Тестирование. Проблемные задания.</p>
		<p>В_1.2_Б.ПК-1. 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
9 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 5. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц зрелого возраста

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

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

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?
- 4 Дать характеристику содержания физкультурно-спортивной деятельности комитетов территориального общественного самоуправления.
- 5 В чем состоит организация физкультурно-спортивной деятельности комитетов территориального общественного самоуправления?
- 6 В чем состоит организация спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства?
- 7 Дать характеристику организационных подходов деятельности физкультурно-спортивного клуба по месту жительства.
- 8 В чем состоит специфика работы с детьми, подростками и молодежью в клубах по месту жительства?
- 9 Дать характеристику деятельности центров физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства

Практическое занятие 2

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

Тема 9. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц пожилого возраста

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

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
- 4 Дать характеристику возрастных особенностей людей пожилого возраста.
- 5 Дать характеристику содержания занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой с лицами пожилого возраста.
- 6 Определите методические особенности занятий физической культурой с пожилыми людьми
- 7 В чем состоит специфика планирования физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе и по месту жительства.
- 8 Документация планирования физкультурно-оздоровительной работы.
- 9 Виды контроля и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы с населением

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: контроль выполнения практических заданий в течение семестра - от 0 до 12 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 40 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.

Методические рекомендации по подготовке

На выполнение теста отводится ограниченное время. Оно может варьироваться в зависимости от уровня тестируемых, сложности и объема теста. Как правило, время выполнения тестового задания определяется из расчета 30-45 секунд на один вопрос.

Критерии оценки выполненных студентами тестов определяются преподавателем самостоятельно. Рекомендуются следующие критерии оценки:

- 85% – 100% правильных ответов – «отлично»;
- 66% – 84% правильных ответов – «хорошо»;
- 50% – 65% правильных ответов – «удовлетворительно»;
- менее 50% правильных ответов – «неудовлетворительно».

При подведении итогов по выполненной работе рекомендуется проанализировать допущенные ошибки, прокомментировать имеющиеся в тестах неправильные ответы.

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.