

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

Балашовский институт (филиал)

СОГЛАСОВАНО

заведующий кафедрой


Викулов А. В.

"31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

председатель НМК БИ СГУ


Мазалова М. А.

"31" августа 2022 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
2022

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.</p> <p>Собеседование.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Тестирование.</p> <p>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 предоставлена 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. Рекомендуется 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 жительства.

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 аргументацией, 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 2022 года).

Автор: Викулов А.В.