

**Компонент ОПОП 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль)  
Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью**

наименование ОПОП

**M1.B.DV.03.01**

шифр дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**Дисциплины  
(модуля)**

**Физическая культура для лиц зрелого и пожилого возраста**

Разработчик (и):

Ерохова Наталья Валерьевна

ФИО

Декан факультета ФКиС

должность

кандидат педагогических наук, доцент

ученая степень,

звание

Утверждено на заседании кафедры

здоровьесбережения и адаптивной

физической культуры

наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

А.С. Шемереко

подпись

**Мурманск  
2024**

## 1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
ПК-1 Способен применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам	1.1. Знает современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса 1.2. Умеет применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образования в процессе реализации различных образовательных программ 1.3. Владеет методами разработки и реализации образовательных маршрутов, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам	отечественный и зарубежный методический опыт в профессиональной области; культурные потребности различных групп населения, методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста; методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании лиц зрелого и пожилого возраста	применять технологию обучения лиц зрелого и пожилого возраста двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий, планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий; оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий	системой практических умений и навыков в области физической культуры и спорта; методикой преподавания физической культуры и спорта, основными методами профилактики травматизма в процессе занятий с лицами зрелого и пожилого возраста; методами комплексного контроля при занятиях физической культурой и спортом	Работа на практических занятиях Выступление с докладом Выполнение практического задания Тестирование	Вопросы для зачета
ПК-3 Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные	3.1. Знает личностные, возрастные и физиологические особенности обучающихся. 3.2. Умеет разрабатывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы	отечественный и зарубежный методический опыт в профессиональной области; культурные потребности	применять технологию обучения лиц зрелого и пожилого возраста двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-	системой практических умений и навыков в области физической культуры и		

программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных, возрастных и физиологических особенностей обучающихся	развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы 3.3. Владеет методами реализации образовательных маршрутов и программ развития с учетом личностных, возрастных и физиологических особенностей обучающихся	различных групп населения, методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста; методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании лиц зрелого и пожилого возраста	спортивных занятий, планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий; оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий	спорта; методикой преподавания физической культуры и спорта, основными методами профилактики травматизма в процессе занятий с лицами зрелого и пожилого возраста; методами комплексного контроля при занятиях физической культурой и спортом		
---	--	--	---	--	--	--

## 2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
<b>Полнота знаний</b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки.
<b>Наличие умений</b>	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые	Продемонстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей.

	ошибки.	в полном объеме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Задания выполнены в полном объеме без недочетов.
<b>Наличие навыков (владение опытом)</b>	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
<b>Характеристика сформированности компетенции</b>	Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

### 3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

#### 3.1 Критерии и шкала оценивания работы на практических занятиях

Перечень практических работ, описание порядка выполнения и защиты работы, требования к результатам работы, структуре и содержанию отчета и т.п. представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Баллы	Характеристики ответа студента
20	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li><li>- не допускает существенных неточностей;</li><li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li><li>- аргументирует научные положения;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- владеет системой основных понятий</li></ul>
10	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li><li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li><li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li><li>- не может аргументировать научные положения;</li><li>- не формулирует выводов и обобщений;</li><li>- частично владеет системой понятий</li></ul>
0	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент не усвоил проблему;</li><li>- представил лишь отдельные факты, не связанные между собой;</li><li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li><li>- затрудняется представить научные положения;</li><li>- не формулирует выводов и обобщений;</li><li>- не владеет понятийным аппаратом.</li></ul>

#### 3.2 Критерии и шкала оценивания выступления с докладом

Баллы	Характеристики ответа
10	<ul style="list-style-type: none"><li>- глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li><li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li><li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li><li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- свободно владеет понятиями</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li><li>- не допускает существенных неточностей;</li><li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li><li>- аргументирует научные положения;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- владеет системой основных понятий</li></ul>
0	<ul style="list-style-type: none"><li>- не усвоил значительной части проблемы;</li><li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li><li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li><li>- не может аргументировать научные положения;</li><li>- не формулирует выводов и обобщений;</li><li>- не владеет понятийным аппаратом</li></ul>

3.3 Критерии и шкала оценивания выполнения практического задания по теме 4 «Проект развития самоорганизации будущего педагога»

Баллы	Критерии оценивания
30	Выполнение задания полностью без ошибок
15	Выполнение задания полностью с незначительными ошибками
0	Задание выполнено с ошибками или не полностью

3.4 Критерии оценивания тестирования: каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Оценка/баллы	Критерии оценки
Отлично	90-100 % правильных ответов
Хорошо	70-89 % правильных ответов
Удовлетворительно	50-69 % правильных ответов
Неудовлетворительно	49% и меньше правильных ответов

Перечень тестовых вопросов и заданий, описание процедуры тестирования представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

**Типовая практическая работа:**

1. Составьте комплекс упражнений оздоровительной направленности для лиц первого периода зрелого возраста.
2. Составьте комплекс упражнений оздоровительной направленности для лиц второго периода зрелого возраста.
3. Составьте комплекс упражнений оздоровительной направленности для лиц пожилого возраста.
4. Подберите средства и методы физического воспитания взрослого населения в период трудовой деятельности.
5. Разработайте сценарий физкультурно-оздоровительного мероприятия для лиц зрелого и пожилого возраста

**Типовые вопросы для выступления на семинарах:**

1. Структура физической культуры.
2. Функции физической культуры.
3. Общепедагогические методы в физическом воспитании.
4. Общеметодические принципы физического воспитания.
5. Специфические принципы физического воспитания.

**Типовое тестовое задание:**

1. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:

- а) учением;
- б) преподаванием;
- в) воспитанием;
- г) обучением.

2. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны

сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) двигательным умением;
- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным навыком.

3. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность; 2) слитность; 3) неустойчивость; 4) автоматизированность; 5) излишние мышечные затраты; 6) экономичность – кажите те, которые являются характерными признаками двигательного умения:

- а) 2, 4;
- б) 1, 3, 5;
- в) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- г) 1, 2, 6.

4. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики. Вставка – ответ:

- а) три этапа;
- б) четыре этапа;
- в) два этапа;
- г) пять этапов.

5. Обучение двигательному действию начинается с:

- а) создания о нем предварительного представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- в) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- г) разучивания общеподготовительных упражнений.

6. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

- а) в подготовительной части;
- б) в начале основной части занятия;
- в) в середине основной части занятия;
- г) в конце основной части занятия.

7. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование, называется:

- а) методикой обучения;
- б) физической культурой;
- в) спортом;
- г) физическим воспитанием.

8. Двигательные действия, включая их совокупности, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

- а) физическими упражнениями;
- б) подвижными играми;
- в) двигательными умениями;
- г) двигательной активностью.

### Ключ к заданиям:

<b>1</b>	г
<b>2</b>	г
<b>3</b>	б
<b>4</b>	а
<b>5</b>	а
<b>6</b>	б
<b>7</b>	а
<b>8</b>	в

### Типовые темы презентаций

1. Оздоровительные силы природы.
2. Гигиенические факторы.
3. Функции физической культуры

### Типовые темы для составления кроссворда

1. Врачебно-педагогический контроль в процессе проведения занятий физической культурой.
2. Самоконтроль в физическом воспитании

### Вопросы к зачету

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Принципы системы физического воспитания.
3. Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой.
4. Структура физической культуры.
5. Функции физической культуры.
6. Понятие о средствах физического воспитания.
7. Физические упражнения.
8. Оздоровительные силы природы.
9. Гигиенические факторы.
10. Исходные понятия: метод, методический прием, методика, методический подход.
11. Классификация методов.
12. Методы обучения двигательным действиям.
13. Методы развития физических качеств.
14. Общепедагогические методы в физическом воспитании.
15. Общеметодические принципы физического воспитания.
16. Специфические принципы физического воспитания.
17. Врачебно-педагогический контроль в процессе проведения занятий физической культурой.
18. Самоконтроль в физическом воспитании.
19. Физическое воспитание взрослого населения в период трудовой деятельности (задачи, средства, методы, формы).
20. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.