

**Приложение 2 к РПД Физическая культура для лиц зрелого и  
пожилого возраста  
44.04.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) Организация и управление физкультурно-  
оздоровительной деятельностью  
Форма обучения – очная  
Год набора – 2023**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
3.	Направленность (профиль)	Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью
4.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура для лиц зрелого и пожилого возраста
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

**2. Перечень компетенций**

ПК-1. Способен применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам.

ПК-3. Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных, возрастных и физиологических особенностей обучающихся.

### 3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

	Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
			Знать:	Уметь:	Владеть:	
1.	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий для лиц зрелого и пожилого возраста.	ПК-1 ПК-3	отечественный и зарубежный методический опыт в профессиональной области; культурные потребности различных групп населения	применять технологию обучения лиц зрелого и пожилого возраста двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий	системой практических умений и навыков в области физической культуры и спорта; методикой преподавания физической культуры и спорта	Выступление на семинаре. Выполнение практической работы. Рубежный контроль (тест). Презентация. Зачет.
2.	Методика физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста.	ПК-1 ПК-3	методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста; методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании лиц зрелого и пожилого возраста	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-	основными методами профилактики травматизма в процессе занятий с лицами зрелого и пожилого возраста; методами комплексного контроля при занятиях физической культурой и спортом	Выступление на семинаре. Выполнение практической работы. Рубежный контроль (тест). Составление кроссворда. Зачет.

				спортивных занятий		
--	--	--	--	--------------------	--	--

**Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы**

«неудовлетворительно» – 60 баллов и менее;  
«хорошо» – 81-90 баллов

«удовлетворительно» – 61-80 баллов  
«отлично» – 91-100 баллов

#### 4. Критерии и шкалы оценивания

##### 4.1. Критерии оценки выполнения практической работы

Баллы	Характеристики ответа студента
15	<ul style="list-style-type: none"><li>- глубоко и всесторонне раскрывает вопрос;</li><li>- логично, последовательно и грамотно его излагает;</li><li>- опирается на основную и дополнительную литературу;</li><li>- делает выводы и обобщения</li></ul>
10	<ul style="list-style-type: none"><li>- грамотно и по существу излагает вопрос, опираясь на знания основной литературы;</li><li>- не допускает существенных неточностей;</li><li>- делает выводы и обобщения</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>- вопрос раскрыт недостаточно четко и полно;</li><li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li><li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении вопроса;</li><li>- не формулирует выводы и обобщения;</li></ul>
0	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент не выполнил практическую работу</li></ul>

##### 4.2. Критерии оценки выступления студентов на семинарах

Баллы	Характеристики ответа студента
5-4	<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>
3-2	<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>
1-0	<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>

**4.3. Критерии оценки рубежного контроля (теста):** каждый правильный ответ оценивается в 1 балл

#### 4.4. Критерии оценки презентации

Структура презентации	Максимальное количество баллов
<b>Содержание</b>	
Информация изложена полно и четко	2
Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации	2
<b>Оформление презентации</b>	
Единый стиль оформления	1
<b>Максимальное количество баллов</b>	<b>5</b>

**4.5. Критерии оценки кроссворда** (кроссворд должен состоять не менее, чем из 10 вопросов). Каждый вопрос – 0,5 балла.

**4.6. Критерии оценки на зачете** (в билете 2 вопроса). Каждый вопрос – 20 баллов.

Баллы	Характеристики ответа студента
20	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент 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>
15	<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>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li><li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li><li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li><li>- слабо аргументирует научные положения;</li><li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li><li>- частично владеет системой понятий</li></ul>
5	<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 ответил на вопрос</li></ul>

**5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

**5.1. 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

**5.2. 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.

**5.3 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

#### **5.4 Типовые темы презентаций**

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

### **5.5. Типовые темы для составления кроссворда**

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

### **5.6 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.