

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Утверждено
Заведующим кафедры
« 24 » ноября 2024 г.
Матвеев А.П.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

«Физическое воспитание людей пожилого возраста»

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль:

Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Мытищи
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций.....	4
3. Типовые контрольные задания.....	9
4. Методические материалы.....	12

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ПК-6. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ПК-9. Способен планировать, организовывать, контролировать и координировать образовательный процесс.	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ППК-3. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ПК-6	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает Основы методики и современных технологий психолого-педагогического сопровождения лиц с ограниченными возможностями здоровья. Умеет Выбирать способы оказания консультативной помощи лицам с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей. Владет Технологией использования современных методов и средств обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по образцу	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания презентации
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает Специальные методики и современные технологии психолого-педагогического сопровождения лиц с ограниченными возможностями здоровья. Умеет Осуществлять способы оказания консультативной помощи лицам с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей. Владет Технологией использования современных методов и средств обучения лиц с ограниченными	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания презентации

			возможностями здоровья		
ПК-9	Пороговые	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает: Алгоритм анализа образовательной среды, способы определения цели деятельности субъектов образовательного процесса и ее достижения. Умеет Планировать деятельность субъектов образовательного процесса на основе нормативно-правовых документов по образцу. Владеет Основными методами технологии управления коллективом, формирования познавательной мотивации, использования способов организации совместной деятельности.	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания презентации
	Продвинутой	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает: Технологию анализа образовательной среды, определяет цель деятельности субъектов образовательного процесса и способы ее достижения. Умеет Планировать деятельность субъектов образовательного процесса на основе нормативно-правовых документов. Владеет Технологией управления коллективом, формирования познавательной мотивации, использования способов организации совместной деятельности.	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания презентации
ППК-3	Пороговые	1.Работа на учебных занятиях	Знает Основные положения теории физической культуры теории спорта, физиологические,	Устный опрос, реферат, письменный опрос,	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания

		2.Самостоятельная работа	анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста Умеет Планировать по образцу содержание занятий с учетом положений теории физической культуры. Владеет Методами, формами и средствами при планировании содержания занятий по физической культуре.	контрольная работа, презентация	реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания презентации
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает Положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования. Умеет Планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста Владеет Технологий планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических, психологических и индивидуальных особенностей занимающихся различного пола и возраста	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания презентации

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания реферата

Баллы	Критерии оценивания
9-10 баллов	Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения
6-8 баллов	Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения
3-5 баллов	Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.

Шкала оценивания контрольной работы

Баллы	Требования к критерию
15	1. Глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; 2. Усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами; 3. Умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами; 4. Умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; 5. Показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности
10	1. Полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу; 2. Владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; 3. Умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний; 4. Применяет теоретические знания на практике; 5. Допускает незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.
8	1. Владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения; 2. Обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности;

	3. Способен разобраться в конкретной практической ситуации.
5	1. Показывает проблемы в знании основного учебного материала; 2. Не может дать чётких определений, понятий; 3. Не может разобраться в конкретной практической ситуации; 4. Не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
40	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
30	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
20	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
10	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания презентации

5	1. Цвет фона соответствует цвету текста 2. Использовано более 5 цветов шрифта 3. Каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки выделены 5. Присутствует анимация 6. Звуковой фон соответствует единой концепции, не носит отвлекающий характер 7. Отдельные ссылки работают
4	1. Цвет фона соответствует цвету текста 2. Использовано менее 5 цветов шрифта 3. Не каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки выделены 5. Присутствует анимация 6. Звуковой фон соответствует единой концепции, не носит отвлекающий характер 7. Отдельные ссылки работают
3	1. Цвет фона не соответствует цвету текста 2. Использовано менее 5 цветов шрифта

	3. Не каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки не выделены 5. Присутствует анимация 6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объём информации слишком велик — кадр перегружен) 8. Не работают отдельные ссылки
2	1. Цвет фона не соответствует цвету текста 2. Использовано менее 5 цветов шрифта 3. Каждая страница не имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки не выделены 5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией) 6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объём информации слишком велик — кадр перегружен) 8. Не работают отдельные ссылки

Шкала оценивания письменного опроса

Баллы	Критерии оценивания
1 балл	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно
0,5 балла	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
0,25 балла	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
0 баллов	не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для устного опроса

1. Определение понятия «старение организма»
2. Антропометрические методы оценки физического развития.
3. Функциональные методы оценки физического развития.
4. Функциональные пробы оценки работы легких
5. Функциональные пробы оценки работы сердца
6. Характеристика современных теорий старения.
7. Изменения опорно-двигательного аппарата у пожилых людей
8. Охарактеризуйте возрастные изменения физических качеств в пожилом возрасте.

9. Особенности адаптации к физическим нагрузкам вегетативных систем организма.
10. Особенности адаптации к физическим нагрузкам регуляторных систем организма.
11. Способы определения оптимальной физической нагрузки для пожилого человека
12. Особенности мотивационной сферы пожилых людей
13. Продолжительность и интенсивность циклических нагрузок на занятиях с людьми пожилого возраста.
14. Требования к использованию упражнений силового характера на занятиях с людьми пожилого возраста.
15. Требования к использованию дыхательных упражнений на занятиях с людьми пожилого возраста.
16. Механизм действия дыхательных упражнений.
17. Цели и задачи физической культуры для старшей возрастной категории
18. Ресурсы и требования, необходимые для проведения занятий физической культурой с лицами пожилого возраста
19. Виды физической активности
20. Двигательные режимы
21. Контроль физического состояния занимающегося в группе
22. Гигиена и психогигиена в формировании ЗОЖ
23. Рациональное питание как профилактика вредных привычек
24. Массаж, самомассаж
25. Закаливание
26. Аутотренинг

Примерные вопросы для письменного опроса

1. Физиологические процессы, лежащие в основе старения организма
2. Характеристика методов оценки физического развития.
3. Способы поддержания уровня физического развития людей пожилого возраста
4. Характеристика понятия «функциональное состояние».
5. Особенности формирования двигательных навыков у пожилых людей
6. Влияние физической нагрузки на функциональное состояние пожилого человека
7. Характеристика когнитивных особенностей пожилых людей.
8. Учет поведенческих особенностей пожилых людей при занятиях оздоровительной физической культурой.
9. Основные задачи использования физических упражнений в жизни людей преклонного возраста.
10. Характеристика симптомов перетренированности.
11. Психологические особенности лиц пожилого возраста, влияющие на педагогический процесс
12. Контроль нагрузок на занятиях с пожилым контингентом
13. Организация групп здоровья
14. Средства физической культуры
15. Особенности методики проведения занятий с людьми пожилого возраста
16. Планирование работы в группах здоровья
17. Формы занятий в группах здоровья
18. Общие принципы формирования ФОГ
19. Принципы действия ФОГ

20. Внешние признаки утомления
21. Модули упражнений для групп лиц старшего возраста

Примерная тематика рефератов

1. Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте
2. Средства занятий физическими упражнениями в пожилом возрасте
3. Формы организации занятий физическими упражнениями в пожилом возрасте
4. Контрольные качественные показатели уровня физической культуры человека пожилого возраста
5. Организация и содержание деятельности спортивно- оздоровительных клубов, центров по интересам, культурно- спортивных комплексов.
6. Досуговые формы оздоровительной ФК
7. Роль КФК в организации ФОР пожилых людей
8. Методика занятий с лицами зрелого и пожилого возраста
9. Материально-техническая база физкультурно-оздоровительной работы в индустриальном центре.
10. Содержание положения о массовом ФСМ.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Основные задачи направленного использования средств физического воспитания в пожилом и старшем возрасте
2. Методические правила при проведении занятий с лицами пожилого и старшего возраста
3. Современные представления о нормах физкультурно-оптимизированной двигательной активности в повседневном режиме жизни людей пожилого возраста
4. Основные особенности физкультурно-кондиционного занятия людей пожилого возраста
5. Технология использования физических упражнений в условиях повседневного домашнего быта ("зарядки" и других "малых форм" физической культуры)
 1. Нагрузка и отдых при занятиях физической культурой с людьми пожилого возраста.
 2. Функции государственных и общественных организаций в системе управления физкультурно-оздоровительной работой с населением.
 3. Организация и содержание деятельности спортивно-оздоровительных клубов, центров по интересам, культурно-спортивных комплексов.
 4. Организационные основы и содержание физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения.
 5. Досуговые формы оздоровительной ФК
 6. Организации ФОР для людей пожилого возраста.
 7. Формы организации ФОР для людей пожилого возраста.
 8. Организация деятельности спортивно-оздоровительных клубов по интересам для людей пожилого возраста.
 9. Организация деятельности КСК для людей пожилого возраста.
 10. Планирование работы групп здоровья.
 11. Методика занятий с лицами зрелого и пожилого возраста
 12. Характеристика рекреационных зон (парки культуры и отдыха, физкультурные городки, физкультурные площадки, беговые лыжные трассы, оздоровительные лагеря, загородные базы отдыха, туристические базы).
 13. Содержание положения о массовом ФСМ для людей пожилого возраста.

14. Технология организации и проведения спортивных праздников для людей пожилого возраста.
15. Понятие функций управления.
16. Основные требования к руководителю физкультурно-оздоровительной работы.

Примерные задания для выполнения контрольных работ

Задание 1.

Составить комплекс упражнений (заданий) (на поддержание уровня развития физических качеств, на освоение основных видов движений) с использованием спортивного инвентаря с людьми пожилого возраста

Задание 2.

Разработать содержание ФОР для людей пожилого возраста

Задание 3.

Разработать содержание документов планирования работы групп здоровья.

Задание 4.

Разработать сценарий проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия с людьми пожилого возраста.

Примерные темы для подготовки презентаций

1. Планирование работы групп здоровья
2. Организация ФОР в сельской местности
3. Характеристика рекреационных зон (парки культуры и отдыха, физкультурные городки, физкультурные площадки, беговые лыжные трассы, оздоровительные лагеря, загородные базы отдыха, туристические базы).
4. Перспективное планирование развития ФОР
5. Понятие функций управления
6. Организация ФОР по месту жительства
7. Оздоровительные и досуговые формы ФОР с пожилым населением
8. Организация и содержание занятий в группах здоровья
9. Организация и проведение спортивных праздников с людьми пожилого возраста
10. Основы планирования и учета в сфере ФОР

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля реферат, письменный опрос, устный опрос, контрольная работа, презентация

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 6 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои

	суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено