

Компонент ОПОП 05.03.06 Экология и природопользование, направленность (профиль)
Рациональное природопользование и охрана природных территорий Арктики
наименование ОПОП

Б1.О.14
шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплины
(модуля)

Основы здорового образа жизни и ресурсного состояния

Разработчик (и):
Ерохова Наталья Валерьевна
ФИО

Декан факультета физической культуры и спорта
должность

кандидат педагогических наук, доцент
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры
наименование кафедры

протокол № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК


подпись А.С. Шемереко

Мурманск
2026

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>		
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД-1 _{УК-6} Использует инструменты и методы управления собственным временем при выполнении конкретных задач ИД-2 _{УК-6} Планирует траекторию своего саморазвития, профессионального роста, выявляя личные ресурсы, возможности и ограничения для ее реализации	- общие закономерности роста и развития организма на разных этапах онтогенеза; - возрастные психофизиологические и индивидуальные особенности обучающихся	- определять физическое развитие детей; - выявлять возрастные психофизические и индивидуальные особенности обучающихся; - поддерживать должный уровень физической подготовленности.	- здоровьесберегающими технологиями; - навыками определения возрастных психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся	Выполнение заданий в практических работах Выступление на семинарах Рубежный контроль (тест)	Результаты текущего контроля
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Осознает роль и значение физической культуры, спорта в жизни человека и общества ИД-2 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья,	- общие закономерности роста и развития организма на разных этапах онтогенеза; - возрастные психофизиологические и индивидуальные особенности обучающихся	- определять физическое развитие детей; - выявлять возрастные психофизические и индивидуальные особенности обучающихся; - поддерживать должный уровень физической подготовленности.	- здоровьесберегающими технологиями; - навыками определения возрастных психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся	Выполнение заданий в практических работах Выступление на семинарах Рубежный контроль (тест)	Результаты текущего контроля

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	ИД-1_{УК-9} Имеет базовое представление о нозологиях, связанных с ограниченными возможностями здоровья ИД-2_{УК-9} Проявляет толерантное отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья и готовность к конструктивному сотрудничеству с ними в социальной и профессиональной сферах ИД-3_{УК-9} Учитывает индивидуальные особенности лиц с ограниченными возможностями здоровья при осуществлении социальных и профессиональных контактов	- общие закономерности роста и развития организма на разных этапах онтогенеза; - возрастные психофизиологические и индивидуальные особенности обучающихся	- определять физическое развитие детей; - выявлять возрастные психофизические и индивидуальные особенности обучающихся; - поддерживать должный уровень физической подготовленности.	- здоровьесберегающими технологиями; - навыками определения возрастных психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся	Выполнение заданий в практических работах Выступление на семинарах Рубежный контроль (тест)	Результаты текущего контроля

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»)
Полнота знаний	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.
Наличие умений	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объеме без недочетов.
Наличие навыков (владение опытом)	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	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
32	- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий
20	- студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
0	- студент не усвоил проблему; - представил лишь отдельные факты, не связанные между собой; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - затрудняется представить научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - не владеет понятийным аппаратом.

3.2 Критерии и шкала оценивания выступления с докладом

Баллы	Характеристики ответа
8	- глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями
5	- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий
0	- не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения;

	- не формулирует выводов и обобщений; - не владеет понятийным аппаратом
--	--

3.3 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.

В ФОС включен типовой вариант тестового задания:

- Свойство организма, которое позволяет осуществлять адаптивные реакции при сохранении динамического постоянства его внутренней среды, называется ...
 - метаболизмом
 - гомеостазом
 - саморегуляцией
 - адаптацией
- Способность организма переносить отрицательные факторы внешней среды, называется биологической _____ организма.
 - надежностью
 - саморегуляцией
 - реактивностью
 - адаптацией
- В детском возрасте в костях содержится больше _____ веществ, поэтому они более упруги и редко ломаются.
 - органических
 - минеральных
 - неорганических
 - химических
- Активная часть мышцы называется ...
 - брюшком
 - фасцией
 - головкой
 - сухожилием
- Установите правильную последовательность возрастной периодизации внеутробного развития человека.
 - зрелый
 - старческий
 - юношеский
 - пожилой
- Средний мозг включает в себя ...
 - четверохолмие
 - ножки мозга
 - продолговатый мозг
 - большие полушария

7. К широким мышцам относятся ...
- а) межпозвоночные мышцы в) поверхностные мышцы спины
б) круговые мышцы рта г) мышцы нижней конечности
8. Установите последовательность прохождения воздуха по воздухоносным путям.
- а) трахея в) носоглотка
б) полость носа г) гортань
9. К периферической нервной системе относятся ...
- а) спинномозговые нервы в) черепные нервы
б) спинной мозг г) головной мозг
10. Мышцы, действующие одновременно (или поочередно) в двух противоположных направлениях, называются ...
- а) сгибателями в) синергистами
б) разгибателями г) антагонистами

Ключ к заданиям

№ вопроса	Вариант 1
1	б
2	а
3	б
4	а
5	б, а, г, в
6	а
7	в
8	б, в, г, а
9	в
10	г

4. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) при проведении промежуточной аттестации

Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины (модуля) с зачетом

Если обучающийся набрал зачетное количество баллов согласно установленному диапазону по дисциплине (модулю), то он считается аттестованным.

Оценка	Баллы	Критерии оценивания
<i>Зачтено</i>	60 - 100	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону
<i>Незачтено</i>	менее 60	Зачетное количество согласно установленному диапазону баллов не набрано

5. Задания диагностической работы для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках внутренней и внешней независимой оценки качества образования

ФОС содержит задания для оценивания знаний, умений и навыков, демонстрирующих уровень сформированности компетенций и индикаторов их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля).

Комплект заданий разработан таким образом, чтобы осуществить процедуру оценки каждой компетенции, формируемых дисциплиной (модулем), у обучающегося в письменной форме.

Содержание комплекта заданий включает: *тестовые задания*.

Тест

Вариант 1

1. Число молочных зубов у ребенка равно:

- a) 12; б) 16
в) 20; г) 32

2. Характерной особенностью процесса роста детского организма является

- а) неравномерность и волнообразность;
б) равномерность на всех этапах онтогенеза;
в) возрастание в геометрической прогрессии;
г) остановка на раннем этапе онтогенеза.

3. Дыхательный объем – это

4. Утомление мышц – это.....

5. Сколько мышц входит в состав опорно-двигательного аппарата взрослого человека:

- а) около 300;
б) около 400;
в) около 500;
г) около 600.

6. Второе детство:

- а) 1-3 года;
б) 4-7 лет;
в) 8-11 лет;
г) 12-14 лет.

7. Укажите возраст и особенности первого скачка роста ребенка.....

8. К третьей группе здоровья относят -

9. Вторая группа крови – это:

- а) А и В; б) А и β;
в) α и β; г) В и α.

10. Боталлов проток - это.....
11. Дайте характеристику астенического типа телосложения.....
12. Минутный объем крови – это.....
13. Систолическое артериальное давление – это
14. Швы – это
15. Перечислите физиологические признаки школьной зрелости (не менее трех):
16. Мышцы синергисты – это
17. Неорганические вещества в кости отвечают за
18. Динамическая работа мышц – это.....
19. Функции автономной (вегетативной) нервной системы:
20. Для расчета индекса массы тела необходимы показатели.....

Вариант 2

1. Ребенок 4-5 лет отличается от взрослого человека относительно
 - а) короткими конечностями;
 - б) маленьким туловищем;
 - в) маленькой головой;
 - г) длинными конечностями
2. Связь частей организма в единое целое обеспечиваютсистемы
 - а) дыхательная и выделительная;
 - б) сердечнососудистая и пищеварительная;
 - в) нервная и эндокринная;
 - г) репродуктивная и иммунная.
3. Жизненная емкость легких это.....
4. Сколько костей входит в состав скелета взрослого человека:
5. Первое детство:
 - а) 1-3 года;
 - б) 4-7 лет;
 - в) 8-11 лет;
 - г) 12-14 лет.
6. Укажите возраст и особенности второго скачка роста ребенка.....
7. Ко второй группе здоровья относят -

8. Функция эритроцитов.....
9. Третья группа крови – это:
а) А и В; б) А и β;
в) α и β; г) В и α.
10. Масса сердца новорожденного:
11. Дайте характеристику гиперстеническому типу телосложения.....
1. Систолический объем крови – это.....
13. Диастолическое артериальное давление – это
14. Роднички – это.....
15. Перечислите органы чувств:
16. Мышцы антогонисты – это
17. Органические вещества в кости отвечают за
18. Статическая работа мышц – это.....
19. Функции соматической нервной системы:
20. Для расчета индекса Кетле необходимы показатели.....