

**Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),  
направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование  
(физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)**

наименование ОПОП

**Б1.О.07.02**

шифр дисциплины

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**Дисциплины  
(модуля)**

**Гигиена физического воспитания и спорта**

Разработчик (и):

Чайников Сергей Александрович  
ФИО

доцент кафедры ЗиАФК

должность

кандидат педагогических наук, доцент

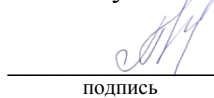
ученая степень, звание

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-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности<br>УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья | - общие закономерности роста и развития организма на разных этапах онтогенеза;<br>- возрастные психофизиологические и индивидуальные особенности обучающихся | - определять физическое развитие детей;<br>- выявлять возрастные психофизические и индивидуальные особенности обучающихся;<br>- поддерживать должный уровень физической подготовленности. | - здоровьесберегающими технологиями;<br>- навыками определения возрастных психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся | Выполнение заданий в практических работах<br>Выступление на семинарах<br>Рубежный контроль (тест) | Вопросы для зачета                          |
| ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и                | ОПК-1.1. Понимает и объясняет сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно-правовых актов,                                                                                                                                                                                                      | - общие закономерности роста и развития организма на разных этапах онтогенеза;<br>- возрастные психофизиологические и индивидуальные особенности             | - определять физическое развитие детей;<br>- выявлять возрастные психофизические и индивидуальные особенности обучающихся;                                                                | - здоровьесберегающими технологиями;<br>- навыками определения возрастных психофизических и индивидуальных особенностей             | Выполнение заданий в практических работах<br>Выступление на семинарах<br>Рубежный контроль (тест) | Вопросы для зачета                          |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                                                             |             |  |  |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------|-------------|--|--|
| нормами профессиональной этики | <p>регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования, профессионального обучения, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства.</p> | обучающихся | - поддерживать должный уровень физической подготовленности. | обучающихся |  |  |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------|-------------|--|--|

## 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<br>(«неудовлетворительно»)                                                           | Пороговый<br>(«удовлетворительно»)                                                                                                                                         | Продвинутый<br>(«хорошо»)                                                                                                                                            | Высокий<br>(«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 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.                   |
| <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.                                                                              | 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. |
| <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 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 |

**4.1.Критерии оценки теста - рубежный контроль** (за правильный ответ – 1 балл; за неправильный ответ – 0 баллов, максимум – **15 баллов**).

**Баллы:**

«5» - 15-12 баллов;

«4» - 11-8 баллов

«3» - 7-4 баллов

«2» - 3 и меньше баллов

**4.2. Критерии оценки реферата** по темам «Гигиена воздуха, воды и почвы», максимум - **10 баллов**.

| Баллы | Характеристики ответа студента                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10-8  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– правильно сформулированы цели и задачи;</li> <li>– достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература;</li> <li>– сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;</li> <li>– правильно составлен план, охватывающие основные вопросы тем;</li> <li>– грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;</li> <li>– изложение ведется по плану;</li> <li>– работа написана литературным языком, грамотно оформлена.</li> </ul> |
| 7-5   | <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>                                                                                              |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4-2 | <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> |
| 1-0 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач;</li> <li>- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника, лекции;</li> <li>- недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература;</li> <li>- отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы;</li> <li>- изложение не соответствует плану;</li> <li>- оформление работы не соответствует требованиям.</li> </ul>        |

#### **4.3.Критерии оценки подготовки конспекта лекции – максимум 2 балла**

| Наименование критерия                           | Баллы |
|-------------------------------------------------|-------|
| Конспект лекции предоставлен в полном объеме    | 2     |
| Конспект лекции предоставлен не в полном объеме | 1     |
| Конспект лекции не предоставлен                 | 0     |

#### **4.4.Критерии оценки выступления с докладом - максимум 11 баллов**

#### **4.5.Критерии оценки на экзамене (в тесте 40 вопросов).**

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Количество баллов за решенный тест (максимальное количество) | 40 |
| Количество баллов за один ответ                              | 1  |

#### **4.7. Критерии оценивания составления словаря терминов (дополнительный блок)**

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, | 10 |
| терминология правильная, с незначительными неточностями или недостаточно полный.                       | 5  |

|                                                                                    |   |
|------------------------------------------------------------------------------------|---|
| студент не владеет терминологией, не может дать определение термину и его значению | 0 |
|------------------------------------------------------------------------------------|---|

**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. Типовые вопросы для выступления на семинарах:**

1. Гигиена воздуха, почвы, воды и здоровье человека.
2. Гигиенические требования к эксплуатации физкультурно-оздоровительных сооружений различного типа.
3. Гигиена спортивной обуви и одежды.
4. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
5. Современные проблемы питания при занятиях физической культурой и спортом.
6. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
7. Физиолого-гигиеническое обоснование формирования и нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах.
8. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.
9. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на занятиях ОФК.
10. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок в летних и зимних видах спорта.

#### **5.3 Типовые темы рефератов**

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
3. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
4. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
5. Роль воды в жизнедеятельности человека. Основные гигиенические требования к питьевой воде.
6. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
7. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
8. Гигиенические нормы закаливания водой.
9. Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.
10. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
11. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.
12. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
13. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.
14. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
15. Особенности питания спортсменов.
16. Особенности питания юных спортсменов.
17. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
18. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.

19. Основные гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений.
20. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
21. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
22. Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников.
23. Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
24. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
25. Активный двигательный режим пожилых людей.
26. Средства физической культуры в пожилом возрасте.
27. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
28. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
29. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
30. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
31. Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.
32. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
33. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
34. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
35. Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
36. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
37. Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
38. Гигиенические средства и методы оздоровления юных северян в экстремальных условиях Кольского Заполярья.

#### 5.5. Типовой тест (рубежный контроль)

| №    | Вопрос                                                                                                                                                   |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ДЕ-1 | <b>Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности</b>                                                          |
| 1.   | Какой принцип не входит в число основных гигиенических принципов спортивной тренировки:<br><br>а) цикличность тренировки; б) систематичность тренировки. |
| 2.   | Перечислите периоды круглогодичной спортивной тренировки.....                                                                                            |
| 3.   | Средством подготовки суставов к тренировке является:<br><br>а) гимнастические упражнения на растяжение;<br><br>б) прыжковые гимнастические упражнения.   |
| 4.   | Время, отводимое на подготовку суставов к тренировке:                                                                                                    |

|             |                                                                                                                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | а) 4 -5 мин; б) 2 -3 мин.                                                                                                    |
| 5.          | Средство аэробной подготовки к тренировке:<br>а) бег умеренной интенсивности в течение 5-10 мин; б) кросс 20-25 мин.         |
| 6.          | Какая температура оптимальна для мышечной деятельности:<br>а) 38 °С; б) 36 °С.                                               |
| <b>ДЕ-2</b> | <b>Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой</b>                                      |
| 7.          | Период вработываемости сердечно-сосудистой системы:<br>а) примерно 3 мин.; б) примерно 6 мин.                                |
| 8.          | Критериями переносимости нагрузки являются - .....                                                                           |
| 9           | Поддерживающим называют микроцикл со .....нагрузкой (вставьте пропущенное слово).                                            |
| 10          | У малотренированных спортсменов утомление наступает быстрее при:<br>а) быстром темпе занятий;<br>б) медленном темпе занятий. |
| 11          | На спортивных сборах - часы основных тренировок должны совпадать с ....                                                      |
| 12          | Наиболее оптимален следующий тип развивающего микроцикла:<br>а) 7-дневный микроцикл; б) 10-дневный микроцикл.                |

### 5.7 Типовые вопросы к экзамену (тест)

1. История возникновения и развития гигиены.
2. Гигиена как наука (определение, объект и предмет изучения, цели и задачи, основные методы гигиенических исследований).
3. Гигиена физического воспитания и спорта как наука (определение, предмет изучения, цели и задачи, основные методы гигиенических исследований).
4. Понятие «внешняя среда». Основные факторы нарушения состояния здоровья человека.
5. Физические свойства воздуха и их гигиеническое значение.
6. Химический состав воздуха.
7. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение.
8. Значение воды для человека. Основные гигиенические требования к питьевой воде. Нормы потребления воды.
9. Качество воды, ее органолептические свойства (прозрачность, цвет, запах, вкус, температура и т.д.).
10. Источники воды. Очистка и обеззараживание воды.
11. Понятие «почва». Эпидемиологическое значение почвы.

12. Физические свойства почвы. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
13. Эпидемиологическое значение почвы. Гигиенические требования к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений.
14. Понятие «закаливание». Физиологические основы закаливания.
15. Гигиенические принципы, формы и методы закаливания.
16. Природные факторы – солнце, воздух и вода – основные средства закаливания.
17. Гигиенические нормы закаливания воздухом, водой, солнечными лучами.
18. Значение питания. Принципы рационального сбалансированного питания.
19. Основные гигиенические требования к пище.
20. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
21. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.
22. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
23. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.
24. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
25. Режим питания. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
26. Основные гигиенические требования к стадионам.
27. Основные гигиенические требования к спортивному залу.
28. Основные гигиенические требования к открытым водоемам и бассейнам.
29. Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников. Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
30. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
31. Основные гигиенические требования к уроку физической культуры.
32. Классификация физических нагрузок при физическом воспитании школьников.
33. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
34. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
35. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
36. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
37. Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.
38. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
39. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
40. Основные средства восстановления и повышения работоспособности (педагогические, медико-биологические, психологические).