

Компонент ОПОП 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль)
Безопасность жизнедеятельности

наименование ОПОП

Б1.В.ДВ.01.02

шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплины
(модуля)

Основы закаливания юных северян

Разработчик (и):

Сунагатова Лариса Викторовна

ФИО

Старший преподаватель кафедры ЗиАФК

должность

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

А.С. Шемереко

подпись

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>		
ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-6.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ПК-6.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	общие закономерности роста и развития организма на разных этапах онтогенеза, с целью обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся; гигиенические принципы организации занятий	определять физическое развитие детей	основными навыками охраны жизни и здоровья обучающихся в образовательном учреждении	Выполнение практических заданий	Вопросы для зачета

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 объёме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объёме, 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 объёме, 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 выполнения практических заданий

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
60	- 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
40	- 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.

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

Типовое тестовое задание:

Вариант 1

1. На что направлены основные рычаги закаливающих процедур?
 - 1) на укрепление здоровья
 - 2) на механизмы иммунной системы

3) на подрастающее поколение

4) на спортсменов

2. Закаливание – это:

1) система мероприятий для укрепления сопротивляемости организма к факторам риска внешней среды

2) вид культуры человека и общества

3) процесс и результат освоения, и распространения материальных и духовных ценностей

4) мера и способ развития человека

3. Здоровье – это:

1) хорошее самочувствие

2) система правильного обучения в физическом воспитании и спорте

3) полное физическое, психическое, социальное благополучие

4) высокий уровень квалифицированного спортсмена

4. Активное закаливание это:

1) гигиенические требования к местам закаливания

2) закаливание детей дошкольного и школьного возраста, в процессе занятий физической культурой

3) сезонные ритмы и закаливание детского организма

4) систематическое применение искусственно создаваемых и строго дозируемых холодовых воздействий, направленных на повышение устойчивости организма к холоду

5. Воздушные ванны это:

1) активное закаливание

2) обучения двигательным действиям и развития физических качеств

3) воздействие воздуха на обнажённую поверхность кожи во время двигательной деятельности детей

4) лечение воздухом

6. Климат это:

1) составной элемент системы закаливания

2) режим погоды, сложившийся в определённой местности за много лет

3) неспецифические и специфические методы закаливания

4) средство, используемое для закаливания детей дошкольного и школьного возраста

7. Аэротерапия это:

1) физиологические функции

2) лечение воздухом

3) устройство для определения погодных условий

4) адаптация детей к условиям севера

8. Общее закаливание это:

1) холодовое воздействие на всю поверхность тела

2) физиологические и психологические воздействия на организм

3) специфические и спортивные воздействия на детский организм

9. Гелиотерапия это:

1) закаливание в практике физического воспитания и спорта

2) лечение светом, приём солнечных ванн

3) гигиенические факторы

4) технико-тактические действия

10. Гидротерапия это:

1) применение воды в профилактических и лечебных целях

2) устройство для обучения двигательным действиям

3) активное закаливание

4) организация для обучения плаванию детей

Ключ к тестовому заданию

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	1	6	2
2	1	7	2
3	3	8	1
4	2	9	2
5	3	10	1

Вопросы для зачета:

1. Адаптация организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Роль внешней среды в развитии простудных заболеваний.
3. Адаптация развивающегося организма к меняющейся температуре среды.
4. Адаптация детей к условиям Севера.
5. История развития закаливания.
6. Определение понятия «закаливание».
7. Физиология закаливания.
8. Сезонные ритмы и закаливание детского организма.
9. Составные элементы системы закаливания.
10. Основные методы и формы закаливания.
11. Принципы адаптирующих закаливающих мероприятий.
12. Температурный режим.
13. Неспецифические и специфические методы закаливания и водных процедур.
14. Рациональная одежда.
15. Воздушные ванны.
16. Адаптация к свету.
17. Закаливание солнечными лучами.
18. Закаливание ультрафиолетовыми лучами от искусственных источников излучения.
19. Закаливание детей плаванием.
20. Нетрадиционные формы закаливания.
21. Закаливание детей дошкольного и школьного возраста, в процессе занятий физической культурой.
22. Использование бани.
23. Особенности закаливания юных спортсменов.
24. Особенности закаливания на разных этапах подготовки юных спортсменов.
25. Закаливание ослабленных детей.
26. Гигиенические требования к местам закаливания.
27. Гигиеническая оценка эффективности закаливания.
28. Закаливание в практике физического воспитания и спорта.