

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

наименование ОПОП

Б1.В.ДВ.02.01

шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**Дисциплины
(модуля)**

Здоровьесберегающие технологии в Арктической зоне

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

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>		
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. 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.	- сущность здоровьесберегающих технологий, их отличительные особенности; - особенности организации различных форм занятий физической культурой с позиций здоровьесбережения; - основные стратегии и подходы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся; - здоровьесберегающие условия образовательного процесса	- необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности; - разрабатывать программы реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессионально-педагогической деятельности	- основными навыками охраны жизни и здоровья; - средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности с позиций здоровьесбережения	Выполнение практических заданий	Вопросы для зачета
ПК-5. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья	ПК-5.1. Знает специальные методики и современные технологии психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. ПК-5.2. Выбирает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными	- сущность здоровьесберегающих технологий, их отличительные особенности; - особенности организации различных форм занятий физической культурой с позиций здоровьесбережения; - основные стратегии и подходы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся;	- необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности; - разрабатывать программы реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессионально-педагогической деятельности	- основными навыками охраны жизни и здоровья; - средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности с позиций здоровьесбережения	Выполнение практических заданий	Вопросы для зачета

	потребностями по вопросам воспитания и обучения детей.	- здоровьесберегающие условия образовательного процесса				
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.	- сущность здоровьесберегающих технологий, их отличительные особенности; - особенности организации различных форм занятий физической культурой с позиций здоровьесбережения; - основные стратегии и подходы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся; - здоровьесберегающие условия образовательного процесса	- необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности; - разрабатывать программы реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессионально-педагогической деятельности	- основными навыками охраны жизни и здоровья; - средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности с позиций здоровьесбережения	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. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций:

- а) здоровье;
- б) функциональное состояние;
- в) дееспособность.

2. Вид здоровья, который оценивается статистическими показателями (демографическими, физическими и др.), характеризующими здоровье той или иной группы людей, совместно работающих, обучающихся, проживающих или государства в целом:

- а) индивидуальное здоровье;
- б) коллективное здоровье;
- в) муниципальное здоровье.

3. Отдельные действия и локальные программы, осуществлять которые руководство школы или управления образования вынуждают факты неблагополучия здоровья обучающихся или предстоящие проверки работы со стороны вышестоящих организаций:

- а) стратегия вынужденных мер;
- б) стратегия формирования здоровьесберегающего пространства школы;
- в) стратегия соблюдения общешкольных принципов.

4. Модель формирования здоровьесберегающего пространства школы, которая основана на приоритете психолого-педагогических принципов и здоровьесберегающей педагогики:

- а) медицинская модель формирования здоровьесберегающего пространства школы;
- б) психолого-педагогическая модель формирования здоровьесберегающего пространства школы;
- в) психолого-физиотерапевтическая модель.

5. Процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям:

- а) двигательная активность;
- б) адаптация;
- в) функциональное состояние.

6. Физиологически обоснованным считается продолжительность урока...:

- а) 45 минут;
- б) 60 минут;
- в) 90 минут.

7. В системе физического воспитания школьников физкультминутки проводятся:

- а) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
- б) на уроках физической культуры при переходе от одного упражнения к другому;
- в) после окончания каждого урока (на переменах).

8. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов:

- а) третье состояние;
- б) предздоровье;
- в) здоровье.

Ключ к тестовому заданию

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	а	5	б
2	б	6	а
3	а	7	а
4	б	8	в

Вопросы для зачета:

1. Биосоциальные проблемы здоровьесбережения.
2. Негативное влияние на организм человека таких факторов риска, как курение, употребление алкоголя и наркотиков.
3. Влияние малоподвижного образа жизни на сердечно-сосудистую и гуморальную системы, нервно-психические процессы, здоровье и долголетие человека, физическое развитие детей дошкольного возраста.
4. Культура общения и самовоспитание личности.
5. Психическая саморегуляция.
6. Подходы к рассмотрению саморегуляции.
7. Механизмы саморегуляции.
8. Методика аутогенной тренировки.
9. Влияние аутогенной тренировки на организм человека.
10. Биологические ритмы человека и сон.
11. Теория питания. Характеристика систем питания.
12. Виды восстановительных средств.
13. Массаж, его влияние на состояние здоровья человека.
14. Основные средства, методики системы ЗСТ ФК.
15. Влияние физических упражнений на организм человека: на физическую и интеллектуальную работоспособность; опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему; функции кровообращения; обмен веществ и др.
16. Роль физических упражнений в повышении устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов.
17. Физиологическая характеристика разных оздоровительных занятий физическими упражнениями в режиме дня школьника.
18. Формы оздоровительной физической культуры.
19. Методика дыхательных гимнастик.
20. Восточная гимнастика йогов как нетрадиционное, профилактическое и терапевтическое средство.
21. Правила и гигиена занятий йогой. Разминка, асаны (позы) и их назначение.
22. Оздоровительная гимнастика у-шу. История возникновения и сущность гимнастики у-шу, влияние ее на психофизические свойства человека.
23. Методика оздоровительных занятий, гигиенические требования, специфика дыхательных упражнений.
24. Специфика и содержание оздоровительной работы с детьми дошкольного и школьного возраста.
25. Учет состояния здоровья и физической подготовленности, физического развития детей дошкольного и школьного возраста в процессе реализации здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре.
26. Оздоровительные игры на природе.