

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 18.06.2026 13:17:30

Уникальный программный ключ:

929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638c5e4df

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования**

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана факультета
физической культуры и спорта
к.п.н., доцент Смышнов К.М.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Направление подготовки

Направленность(профиль)

Год начала обучения

Форма обучения

Реализуется в семестре

44.03.01 Педагогическое образование,

«Физическая культура»

2026

очная

2

Введение

1. Назначение: данный фонд оценочных средств предназначен для оценки уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование с профилем подготовки «Физическая культура», по дисциплине «Гигиена физического воспитания».
2. ФОС является приложением к программе дисциплины (модуля) Гигиена физического воспитания
3. Разработчик Ворожбитова Александра Леонидовна, доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры.
4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель – Грудницкая Н.Н.– председатель УМК ФФКС;

Члены комиссии:

Магин В.А. – заведующий кафедрой образовательных технологий физической культуры и спорта.

Грудницкая Н.Н. – доцент кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта.

Представитель организации-работодателя – Кабдиева М.В. - руководитель регионального ресурсного центра развития дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности ГБУ ДО «Краевая спортивная школа (комплексная)»

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическая культура» и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Гигиена физического воспитания».

«09» февраля 2026г.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

1. Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция(ии), индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенции(ий)			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция: ОПК-8</i>				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> И Д - 1 О П К - 8 применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области.	Имеет фрагментарные знания по применению методов анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области.	Имеет общее представление о применении методов анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области.	Имеет базовые знания применения методов анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области.	В полном объеме демонстрирует знания применения методов анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области.
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> И Д - 2 О П К - 8 проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса	Частично сформированы умения проектирования и осуществления учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.	В целом сформированы, но не систематизированы умения проектирования и осуществления учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.	В достаточной степени сформированы умения проектирования и осуществления учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса	В полном объеме сформированы умения проектирования и осуществления учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.

Оценивание уровня сформированности компетенции по дисциплине осуществляется на основе «Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в

федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет» в актуальной редакции.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
Семестр: офо – 2			
Тестовые задания			
1.	a, b, c	Профилактика спортивных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата включает: a) полноценную разминку b) соблюдение санитарно-гигиенических норм занятий c) соблюдение методических принципов занятий d) форсирование нагрузок e) неблагоприятные климатические условия f) раннее начало тренировок после травм и заболеваний	ОПК-8
2.	c	Какие учащиеся и спортсмены допускаются к урокам физической культуры и занятиям спорта? a) прошедшие инструктаж по технике безопасности b) прошедшие медицинский осмотр c) прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности	ОПК-8
3.	a	Чем регламентируются гигиенические нормы и требования? a) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) -СанПИН b) распоряжением директора школы c) инструкцией учителя физической культуры (тренера) d) учебной программой	ОПК-8
4.	a	Использование элементов спорта в качестве средства и метода здорового отдыха, развлечения, активного восстановления работоспособности классифицируется как: a) оздоровительно-рекреативный спорт b) детско-юношеский спорт c) «обще-кондиционный» спорт d) спорт для взрослых	ОПК-8
5.	b	Для определения соответствия величины физической нагрузки состоянию занимающихся и её дозированию проводится:	ОПК-8

		a) хронометраж b) пульсометрия c) опрос d) тестирование	
6.	d	Гигиена – это: a) совокупность механических приемов, посредством которых оказывается воздействие на поверхностные ткани b) комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций организма, социальных функций и трудоспособности c) комплекс мероприятий, повышающих устойчивость организма к неблагоприятному действию факторов окружающей среды систематическим дозированным воздействием этих факторов d) медицинская дисциплина, изучающая влияние окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека и разрабатывающая оптимальные требования к условиям жизни и труда людей	ОПК-8
7.	b	Гигиена физического воспитания и спорта изучает: a) влияния окружающей среды на организм человека в процессе занятий физкультурой и спортом b) проблем полноценного и рационального питания здорового человека c) влияния на организм человека трудового процесса и факторов производственной среды d) факторов внешней среды, физических упражнений, заболеваний и т.д. на здоровье и развитие детей и подростков	ОПК-8
8.	a	Водные процедуры, воздушные ванны, рациональное использование солнечной радиации – это: a) оздоровительные силы природы b) физические упражнения c) гигиенические факторы d) идеомоторные, психогенные, аутогенные средства	ОПК-8
9.	c	Важнейшее естественное средство восполнения пластических и энергетических затрат организма при физических нагрузках – это: a) активный отдых	ОПК-8

		b) витаминизация c) питание d) сон	
10.	b	Основными составляющими расчета суточных энергозатрат являются: a) основной обмен, затраты на пищеварение b) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность c) основной обмен, затраты на мышечную деятельность d) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность	ОПК-8
11.	Здоровье	<i>Вставить пропущенное слово:</i> Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», – это...	ОПК-8
12.	Личная гигиена	<i>Вставить пропущенное слово:</i> Раздел гигиены, изучающий вопросы сохранения и укрепления здоровья путем соблюдения норм и правил гигиены в повседневной жизни, – это...	ОПК-8
13.	Питание	<i>Вставить пропущенное слово:</i> Сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения организмом пищевых веществ – это...	ОПК-8
14.	Рациональное питание	<i>Вставить пропущенное слово:</i> Питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности – это...	ОПК-8
15.	Белки, жиры, углеводы	<i>Вставить пропущенное слово:</i> Питательные вещества, имеющие энергетическую ценность – это...	ОПК-8
16.	Физическая подготовка	<i>Вставить пропущенное слово:</i> Целенаправленный процесс развитие физических качеств, которые нужны человеку для разучивания различных физических упражнений и умения применять их в повседневной жизни – это...	ОПК-8
17.	Закаливание	<i>Вставить пропущенное слово:</i> Комплекс мероприятий, повышающих устойчивость организма к неблагоприятному действию факторов окружающей среды систематическим дозированным воздействием этих факторов – это...	ОПК-8

Вопросы к собеседованию			
1.		История развития гигиены физического воспитания и спорта в России?	ОПК-8
2.		Специфическое и неспецифическое воздействие физических упражнений на организм.	ОПК-8
3.		Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья	ОПК-8
4.		Понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни». Элементы здорового образа жизни	ОПК-8
5.		Инфекционные заболевания и пути их распространения.	ОПК-8
6.		Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения	ОПК-8
7.		Что понимается под «индивидуальным здоровьем»?	ОПК-8
8.		Перечислите основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.	ОПК-8
9.		Укажите основные гигиенические показатели, характеризующие качество воздушной среды	ОПК-8
10.		В чем состоит роль воды в жизнедеятельности человека? Укажите основные гигиенические требования к питьевой воде.	ОПК-8
11.		Дайте гигиеническую характеристику почвы. Какие гигиенические требования предъявляются к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений?	ОПК-8
12.		Что такое закаливание? Укажите физиологические основы закаливания.	ОПК-8
13.		Гигиеническое значение закаливания. Основные принципы закаливания. Виды закаливания	ОПК-8
14.		Как нормируется закаливание воздухом?	ОПК-8
15.		Как нормируется закаливание водой?	ОПК-8
16.		В чем сущность закаливания солнечными лучами? Как нормируется закаливание солнечными лучами?	ОПК-8
17.		Укажите основные гигиенические требования к пище. 2. Что такое достаточное и сбалансированное питание?	ОПК-8
18.		Укажите основные гигиенические требования к пище, характеристика сбалансированного питания?	ОПК-8
19.		Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках, занимающегося и не занимающегося физической культурой и спортом.	ОПК-8
20.		Гигиеническое значение и нормы углеводов в питании человека, занимающегося и не занимающегося физической культурой и спортом	ОПК-8

21.		Гигиеническое значение и нормы жиров в питании человека, занимающегося и не занимающегося физической культурой и спортом	ОПК-8
22.		Гигиеническое значение минеральных веществ и витаминов	ОПК-8
23.		Какова физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение?	ОПК-8
24.		Каковы основные гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям?	ОПК-8
25.		Перечислите основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.	ОПК-8
26.		Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе	ОПК-8
27.		Назовите основные методы изучения и оценки двигательной активности.	ОПК-8
28.		Как нормируются физические нагрузки для лиц зрелого и пожилого возраста?	ОПК-8
29.		Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе: продолжительность уроков, санитарно-гигиенические нормативы общей учебной нагрузки, гигиенические требования к расписанию	ОПК-8
30.		Характеристика гигиенического обеспечения занятий оздоровительными физическими упражнениями (структура, содержание, нормирование нагрузок)	ОПК-8
31.		Перечислите, каковы основные гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	ОПК-8
32.		Характеристика основных гигиенических требований предъявляемых к спортивному инвентарю	ОПК-8
33.		Травмы, заболевания и отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, их профилактика.	ОПК-8
Вопросы к экзамену			
1.		История развития гигиены физического воспитания и спорта в России?	ОПК-8
2.		Специфическое и неспецифическое воздействие физических упражнений на организм.	ОПК-8
3.		Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья	ОПК-8
4.		Понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни». Элементы здорового образа жизни	ОПК-8
5.		Инфекционные заболевания и пути их распространения.	ОПК-8
6.		Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения	ОПК-8
7.		Что понимается под «индивидуальным здоровьем»?	ОПК-8
8.		Перечислите основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.	ОПК-8

9.		Укажите основные гигиенические показатели, характеризующие качество воздушной среды	ОПК-8
10.		В чем состоит роль воды в жизнедеятельности человека? Укажите основные гигиенические требования к питьевой воде.	ОПК-8
11.		Дайте гигиеническую характеристику почвы. Какие гигиенические требования предъявляются к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений?	ОПК-8
12.		Что такое закаливание? Укажите физиологические основы закаливания. Гигиеническое значение закаливания. Основные принципы закаливания. Виды закаливания	ОПК-8
13.		Как нормируется закаливание воздухом?	ОПК-8
14.		Как нормируется закаливание водой?	ОПК-8
15.		В чем сущность закаливания солнечными лучами? Как нормируется закаливание солнечными лучами?	ОПК-8
16.		Укажите основные гигиенические требования к пище. Что такое достаточное и сбалансированное питание?	ОПК-8
17.		Укажите основные гигиенические требования к пище, характеристика сбалансированного питания?	ОПК-8
18.		Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках, занимающегося и не занимающегося физической культурой и спортом.	ОПК-8
19.		Гигиеническое значение и нормы углеводов в питании человека, занимающегося и не занимающегося физической культурой и спортом	ОПК-8
20.		Гигиеническое значение и нормы жиров в питании человека, занимающегося и не занимающегося физической культурой и спортом	ОПК-8
21.		Гигиеническое значение минеральных веществ и витаминов	ОПК-8
22.		Какова физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение?	ОПК-8
23.		Каковы основные гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям?	ОПК-8
24.		Перечислите основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.	ОПК-8
25.		Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе	ОПК-8
26.		Назовите основные методы изучения и оценки двигательной активности.	ОПК-8
27.		Как нормируются физические нагрузки для лиц зрелого и пожилого возраста?	ОПК-8

28.		Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе: продолжительность уроков, санитарно-гигиенические нормативы общей учебной нагрузки, гигиенические требования к расписанию	ОПК-8
29.		Характеристика гигиенического обеспечения занятий оздоровительными физическими упражнениями (структура, содержание, нормирование нагрузок)	ОПК-8
30.		Перечислите, каковы основные гигиенические требования к спортивной одежде	ОПК-8
31.		Перечислите, каковы основные гигиенические требования к спортивной обуви	ОПК-8
32.		Характеристика основных гигиенических требований предъявляемых к спортивному инвентарю	ОПК-8
33.		Травмы, заболевания и отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, их профилактика.	ОПК-8

Критерии оценивания компетенций

Критерии оценивания компетенций при выполнении тестовых заданий

Оценка «отлично» выставляется студенту, выполнившему 88-100% от всех предложенных тестовых заданий, разных типов, самостоятельно и последовательно ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он выполнил правильно 87-72% предложенных тестовых заданий, ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил правильно 71-53 % предложенных тестовых заданий, фрагментарно ориентируется в заданиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил менее 52% из предложенных тестовых заданий, слабо ориентируется в заданиях.

Критерии оценивания компетенций при собеседовании

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он в полном объеме демонстрирует знания методов анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе. В полном объеме сформированы умения проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он имеет базовые знания методов анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе. В целом сформированы умения проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет общие представления о методах анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе. Частично сформированы умения проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет фрагментарные знания методов анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе. Слабо сформированы умения проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.

Критерии оценивания компетенций на экзамене

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он в полном объеме, глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при ответе.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями отвечает на вопросы.