

**СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ  
ИМЕНИ ПАТРИСА ЛУМУМБЫ»**

**Отделение среднего профессионального образования**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**"Гигиенические основы физической культуры и спорта"**

---

(наименование дисциплины)

**Оценочные материалы рекомендованы МССН для специальности/профессии:**

**49.02.01 Физическая культура**

---

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

**Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):**

**"Физическая культура"**

---

(наименование специальности/профессии ОП СПО)

**Семестр реализации: 2 курс, 4 семестр**

Сочи, 2025

## **1. НАЗНАЧЕНИЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

ФОС создается в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта для аттестации обучающихся на соответствие их достижений поэтапным требованиям соответствующей образовательной программы для проведения текущего оценивания, а также промежуточной аттестации обучающихся. ФОС является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения образовательной программы, входит в состав образовательной программы.

ФОС – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений (результатов обучения) запланированным результатам освоения рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и образовательных программ.

ФОС сформирован на основе ключевых принципов оценивания:

- валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;
- надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;
- объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха.

ФОС подлежат ежегодному пересмотру и обновлению.

## **2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Перечень контролируемых компетенций

| Шифр     | Компетенция                                                                                                                                                                              |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 3.1   | Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.                                                                                                            |
| ОК 07.   | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; |
| ОК 09.   | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.                                                                                                     |
| ПК 1.2.  | Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.           |
| ПК 1.3.  | Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.                                                                                                |
| ПК 1.5.  | Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.                                      |
| ПК 1.6.  | Проводить работу по предотвращению применения допинга.                                                                                                                                   |
| ПК 2.1.  | Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.                                             |
| ПК 2.4.  | Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.                                                                                          |
| ОК 08.   | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;   |
| ПК 3.2.  | Проводить учебные занятия по физической культуре.                                                                                                                                        |
| ПК 3.3.  | Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету "Физическая культура".                                          |
| ПК 3.4.  | Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.                                                                                        |
| ПК. 3.5. | Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.                                                                                                     |

### 3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

#### 3.1. Текущий контроль

Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

| Показатель                | Критерий                                                                                                                                    | Шкала |   |   |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|
| Пороговый (узнавание) «3» | Знает: базовые общие знания;<br>Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач;<br>Владеет: работает при прямом наблюдении. | 3     | 2 | 1 |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |   |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| Базовый<br>(воспроизведение)<br>«4» | Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования;<br>Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования;<br>Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое                                                                                                                                               | 4 | 3 | 2 |
| Высокий<br>(компетентность)<br>«5»  | Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости;<br>Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования<br>Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству (соответствует вербальному критерию «высокий») представлено в Фонде оценочных средств и зависит от сложности темы и количества часов на ее усвоение. | 5 | 4 | 3 |

### 3.2. Описание фонда оценочных средств

#### 3.2.1. Критерии оценивания письменных и устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы может проводиться устный опрос по предыдущим темам.

Критерии оценки:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- осознанность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается способность грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся).

Оценка «отлично» выставляется, если обучающийся: полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

### 3.2.2. Примерный перечень оценочных средств

### 3.2.3. Примеры оценочных средств

Примеры оценочных средств (при наличии) представлены в Приложении к рабочей программе дисциплины "Гигиенические основы физической культуры и спорта"

[Открыть приложение](#)

### 3.3. Темы докладов, рефератов, презентаций

## 4. ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

### 4.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации

ФОС для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине (модулю) Гигиенические основы физической культуры и спорта предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить результаты освоения дисциплины.

Рабочей программой предусмотрены:

- рубежный контроль по окончании изучения отдельных разделов программы;
- промежуточный контроль.

Формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине (модулю) является:

| Курс | Семестр | Вид контроля |
|------|---------|--------------|
| 2    | 4       | Экзамен      |

### 4.2. Критерии оценивания

При оценке устного ответа учитываются: полнота и правильность ответа; степень осознанности, понимания изученного; языковое оформление ответа.

«5» ставится в том случае, если обучающийся: правильно понимает сущность вопроса, дает точное определение и истолкование основных понятий; строит ответ по собственному плану, сопровождает ответ новыми примерами, умеет применить знания в новой ситуации; может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом в том числе при изучении других предметов.

«4» ставится, если: ответ удовлетворяет основным требованиям к ответу на 5, но дан без использования собственного плана, новых примеров, применения знаний в новой ситуации, допущена одна ошибка или не более двух недочетов и обучающийся может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью преподавателя.

«3» ставится, если обучающийся: правильно понимает сущность вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов курса, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; умеет применять полученные знания при решении простых задач по готовому алгоритму.

«2» ставится, если: обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3.

Оценка «1» ставится в том случае, если обучающийся не может ответить ни на один из поставленных вопросов.

Критерии оценки выполнения практического задания

Критерии оценки практического задания

«5» ставится если: обучающийся выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; получил правильные результаты и выводы; правильно и аккуратно выполнил все записи, вычисления, в рассуждениях и обосновании решения нет пробелов и ошибок; в решении нет математических ошибок (возможна одна



неточность, описка, не являющаяся следствием незнания или непонимания учебного материала).

«4» ставится, если работа выполнена полностью, но обоснования шагов решения недостаточны; выполнены требования к оценке 5, но допущены 2-3 недочета, или не более одной ошибки и одного недочета.

«3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; допущены более одной ошибки или более двух-трех недочётов в выкладках, но учащийся владеет обязательными умениями по проверяемой теме.

«2» ставится, если работа выполнена не полностью и объем выполненной работы не позволяет сделать правильных выводов; работа проводилась неправильно, допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не владеет обязательными умениями по данной теме в полной мере.

«1» ставится, если: работа показала полное отсутствие у учащегося обязательных знаний и умений по проверяемой теме или значительная часть работы выполнена не самостоятельно.

Оценка «5» соответствует высокому уровню, оценка «4» – базовому, оценка «3» – пороговому.

#### **4.3. Вопросы для промежуточной аттестации**

1. Предмет и задачи гигиены.
2. Предмет и задачи гигиены физического воспитания и спорта
3. Три основных источника «топлива» организма человека
4. Гормоны, участвующие в восстановительных анаболических процессах в мышцах.
5. Две группы суточных энергозатрат.
6. Что такое основной обмен?
7. Изменение энергозатрат спортсмена в зависимости от вида спорта.
8. Классификация и характеристика основных пищевых добавок спортсмена.
9. Аэробная, аэробно-анаэробная и анаэробная группы видов спорта и их характеристика.
10. Гигиенически оптимальный режим питания спортсменов.
11. Распределение рациона в зависимости от характера тренировок.
12. Питание спортсменов при тренировках в условиях жаркого климата.
13. Как классифицируются спортивные сооружения?
14. Каковы основные общие гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям?
15. В чем состоят гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений?
16. Каковы основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений?
17. Назовите гигиенические требования к естественному освещению спортивных сооружений.
18. Перечислите гигиенические требования к искусственному освещению спортивных сооружений.
19. Каковы основные гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений?
20. Перечислите основные гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.
21. Каковы основные гигиенические требования к естественной вентиляции спортивных сооружений?
22. Назовите основные гигиенические требования к искусственной вентиляции спортивных сооружений.
23. Каковы основные гигиенические требования к открытым водоемам?
24. Перечислите основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
25. Гигиенические требования к планированию тренировки.
26. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию

тренировочных нагрузок.

27. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок в тренировочном цикле.

28. Классификация спортивного оборудования.

29. Общие гигиенические требования к материалам, используемым для изготовления спортивной одежды.

30. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

31. Общие гигиенические требования к спортивному инвентарю.

32. Общие гигиенические требования к спортивному оборудованию.

33. Общие гигиенические требования к синтетическим напольным покрытиям.

#### **4.4. Перечень компетенций, которые сформированы у обучающихся при успешном выполнении заданий**

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся осваивают следующие компетенции:

| <b>Раздел/Тема</b>                                | <b>Компетенции</b>                                                  |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Гигиена физического воспитания                    | ОК 07., ПК 1.2.                                                     |
| Гигиена физического воспитания                    | ОК 09., ОК 08.                                                      |
| Гигиена физического воспитания                    | ОК 09., ПК 1.2.                                                     |
| Гигиена физического воспитания                    | ОК 09., ПК 1.3., ПК 2.4.                                            |
| Гигиена физического воспитания                    | ОК 09., ПК 1.5., ПК 2.4.                                            |
| Гигиена физического воспитания                    | ОК 09., ПК 2.1., ОК 08.                                             |
| Гигиена физического воспитания                    | ПК 1.2., ПК 1.3., ПК 1.5.                                           |
| Гигиена физического воспитания                    | ПК 1.2., ПК 2.1.                                                    |
| Гигиена физического воспитания                    | ПК 1.3.                                                             |
| Гигиена физического воспитания                    | ПК 1.3., ПК 1.5., ОК 08.                                            |
| Гигиена физического воспитания                    | ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.5.                                           |
| Гигиена физического воспитания                    | ПК 1.3., ПК 1.6., ПК 2.4.                                           |
| Гигиена физического воспитания                    | ПК 1.3., ПК 2.4.                                                    |
| Гигиена физического воспитания                    | ПК 1.6., ПК 2.1.                                                    |
| Гигиена физического воспитания                    | ПК 1.6., ПК 2.4., ПК 3.3.                                           |
| Гигиена физического воспитания                    | ПК 2.1., ПК 3.2., ПК 3.3.                                           |
| Гигиена физического воспитания                    | ПК 3.1, ПК 1.3., ПК 1.6.                                            |
| Гигиена физического воспитания                    | ПК 3.1, ПК 2.4.                                                     |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта | ОК 07., ОК 09., ПК 1.2., ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 1.6., ПК 2.1., ОК 08. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта | ОК 09., ОК 08.                                                      |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта | ОК 09., ПК 1.2.                                                     |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта | ОК 09., ПК 1.2., ПК 1.3.                                            |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта | ОК 09., ПК 1.5.                                                     |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта | ПК 1.2., ПК 1.3., ПК 1.5.                                           |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта | ПК 1.3., ПК 1.6.                                                    |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта | ПК 1.5., ПК 2.4.                                                    |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта | ПК 3.1                                                              |
| Закаливание. Средства восстановления.             | ОК 07.                                                              |
| Закаливание. Средства восстановления.             | ОК 09., ПК 1.2., ОК 08.                                             |
| Закаливание. Средства восстановления.             | ПК 1.2., ПК 1.3.                                                    |
| Закаливание. Средства восстановления.             | ПК 1.2., ПК 1.3., ПК 1.5.                                           |
| Закаливание. Средства восстановления.             | ПК 1.2., ПК 1.5., ПК 2.1.                                           |
| Закаливание. Средства восстановления.             | ПК 1.2., ПК 2.4.                                                    |

|                                       |                                                                                                                            |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Закаливание. Средства восстановления. | ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 2.1.                                                                                                  |
| Закаливание. Средства восстановления. | ПК 1.5., ПК 1.6.                                                                                                           |
| Закаливание. Средства восстановления. | ПК 3.1, ОК 07., ОК 09., ПК 1.2., ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 1.6., ПК 2.1., ПК 2.4., ОК 08., ПК 3.2., ПК 3.3. , ПК 3.4., ПК. 3.5. |
| Закаливание. Средства восстановления. | ПК 3.1, ОК 09., ПК 1.2., ПК 2.1.                                                                                           |
| Закаливание. Средства восстановления. | ПК 3.1, ПК 1.5., ОК 08.                                                                                                    |
| Закаливание. Средства восстановления. | ПК 3.1, ПК 2.1., ПК 2.4.                                                                                                   |
| Закаливание. Средства восстановления. | ПК 3.1, ПК 2.4.                                                                                                            |

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Изучение дисциплины Гигиенические основы физической культуры и спорта является базой для освоения студентами курсов профессионального цикла, формирует базу для овладения профессиональными компетенциями, которые могут быть применены в видах профессиональной деятельности в соответствии с Государственным образовательным стандартом профессионального образования.

В процессе изучения дисциплины предполагается проведение практических занятий для закрепления теоретических знаний, тематика практических занятий учитывает специфику получаемой специальности.

С целью закрепления и систематизации знаний, формирования самостоятельного мышления в программе предусмотрены часы для самостоятельной работы студентов.

При изучении дисциплины - внимание студента будет обращено на её прикладной характер, на то, где и когда изучаемые теоретические положения и практические навыки могут быть использованы в будущей практической деятельности.