

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Республиканский гуманитарный медицинский колледж
им. И.А. Агабалаева»**

Согласовано на заседании Педагогического совета Протокол №4 от 26.05.2025	Утверждаю: Директор ЧПОУ «Республиканский гуманитарный медицинский колледж имени И. А. Агабалаева» Т.М Ахмедова « 26 » 05 2025 г.
--	---



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
обучающихся по учебной дисциплине
ОП.10. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура
на базе основного общего образования

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной образовательной программы
3. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования
4. Оценочные средства характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы
5. Критерии и шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования
6. Описание процедуры оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций

1. Пояснительная записка

Оценочные материалы разработаны в форме фонда оценочных средств в соответствии с пунктом 9 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и раздела II Методика расчета и применения аккредитационных показателей по образовательным программам среднего профессионального образования Приказа Минпросвещения России от 14.04.2023 №272 «Об утверждении аккредитационных показателей, методики расчета и применении аккредитационных показателей по образовательным программам среднего профессионального образования» и пункта 7 Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 №762 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначены для оценки уровня освоения компетенций на различных этапах их формирования при изучении учебной дисциплины **ОП.10. Гигиенические основы физической культуры и спорта.**

В результате изучения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.
		Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства; основные направления изменения климатических условий региона.

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Умения: понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы Знания: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности

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	Навыки: разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи Умения: разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи Знания: значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи
--------	---	---

ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	Навыки: анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности Умения: использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия
--------	--	--

		Знания: формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий технология организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий технологию разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	Навыки: участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью Умения: планировать работу судейской коллегии пользоваться контрольно – измерительными приборами оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью

		Знания: основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью
ПК 1.6	Проводить работу по предотвращению применения допинга	Навыки: проведения образовательных и пропагандистских мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним
		Умения: находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним
		Знания: понятие «допинг», историю допинга, запрещенные субстанции и методы, способы противодействия допингу в спорте правовое регулирование борьбы с допингом медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга методику профилактики допинга и зависимого поведения
ПК 2.1	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы	Навыки: изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы

		Умения: анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) существлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий Знания: нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) технологии разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта
ПК 2.4	Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта	Навыки: планирования, выполнения и представления исследовательской и/или проектной работы в области физической культуры и спорта Умения: определять тему, цель и задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность осуществлять взаимодействие с руководителем, а также с другими участниками совместной проектной и исследовательской деятельности Знания: основы организации исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта основы планирования и методики выполнения педагогического исследования и проектирования в области физической культуры и спорта

ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.	Навыки: определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры разработки документов планирования физического воспитания Умения: находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями Знания: значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ требования и логику планирования учебного процесса по физической культуре общая цель и задачи физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по физической культуре	Навыки: проведения уроков физической культуры в соответствии с их разновидностями, программными требованиями, возрастными особенностями обучающихся и состоянием их здоровья

		Умения: методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы использовать различные способы организации обучающихся с целью оптимального решения задач уроков физической культуры, достижения необходимой общей и моторной «плотности» обучать технике физических упражнений согласно методики поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам осуществлять комплексное и направленное воспитание физических качеств и способностей, исходя из содержания программного материала, возраста и физической подготовленности обучающихся дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния здоровья и специфики выполняемых упражнений использовать общепедагогические средства, методы и приёмы для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания педагогически целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса формировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями разрабатывать, в соответствии с тематикой уроков, самостоятельную работу по учебному предмету, адаптированную для выполнения
--	--	---

		Знания: методические особенности проведения уроков физической культуры для обучающихся различного школьного возраста классификация, направленность и педагогические возможности средств и методов физического воспитания применительно к урочным формам занятий физической культурой методика поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам обучающихся школьного возраста методические основы воспитания физических качеств и способностей обучающихся школьного возраста приёмы страховки и самостраховки, требования охраны труда при проведении занятий специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья возможности урока физической культуры в воспитании обучающихся
ПК 3.3	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура»	Навыки: осуществления контроля результатов общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура», исходя из принятых в отечественной педагогике средств и методов контроля оценивания результатов контроля и разработки рекомендаций по совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом из возраста, уровня подготовленности педагогического наблюдения и анализа учебного процесса, разработки конкретных рекомендаций по его совершенствованию

		Умения: оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура» использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура» Знания: педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре педагогический контроль за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующие контрольные упражнения (тесты) назначение доступных и информативных контрольно-измерительных приборов и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура» разновидности и назначение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста
ПК 3.4	Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.	Навыки: ведения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации Умения: вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации Знания: требования к ведению документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации

ПК 3.5	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.	Навыки: разработки и проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школьника разработки и проведения различных занятий и мероприятий по физическому воспитанию во внеурочной деятельности Умения: определять цели и задачи неурочных форм занятий в режиме учебного дня школьника и во внеурочной деятельности определять оптимальные средства, методы и организационные условия для проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач планировать и проводить неурочные формы занятий физическими упражнениями с учётом решаемых задач, возрастных особенностей школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющихся организационных условий мотивировать и приобщать обучающихся к первоначальной соревновательной деятельности, формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом организовывать деятельность школьного спортивного клуба подбирать необходимый инвентарь и оборудование для проведения неурочных занятий исходя из решаемых задач, обучать приёмам страховки и самостраховки, обеспечивать меры охраны труда
--------	--	--

		Знания: цель, задачи, разновидности и направленность неурочных форм занятий во внеурочной деятельности школьников средства физического воспитания, используемые во внеурочной работе, исходя из освоенных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, возраста обучающихся и имеющихся организационных условий методика планирования и проведения внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста исходя из их направленности и решаемых задач дозирование физической нагрузки при проведении внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися разного возраста планирование средств, методов, физической и соревновательной нагрузки при организации секционных занятий во внеурочной деятельности требования охраны труда при выполнении физических упражнений во внеурочной деятельности критерии и показатели эффективности неурочных форм занятий в физическом воспитании школьников порядок осуществления деятельности школьного спортивного клуба
--	--	--

Перечень компетенций с указанием этапов их освоения при изучении учебной дисциплины

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений Тема 1.1. Гигиена окружающей среды	ОК 07, ОК 08, ОК 09, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5	Тестирование
2.	Тема 1.2. Гигиена спортивных сооружений	ОК 07, ОК 08, ОК 09, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5	Тестирование Реферат, практические задания
3.	Раздел 2. Закаливание и личная гигиена Тема 2.1. Принципы и средства закаливания	ОК 07, ОК 08, ОК 09, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5	Тестирование Реферат, практические задания
4.	Тема 2.2. Основы личной гигиены	ОК 07, ОК 08, ОК 09, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5	Тестирование Реферат, практические задания

5.	Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой Тема 3.1. Гигиена детей и подростков	ОК 07, ОК 08, ОК 09, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5	Тестирование практические задания
6.	Тема 3.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	ОК 07, ОК 08, ОК 09, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5	Тестирование практические задания
7.	Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания Тема 4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	ОК 07, ОК 08, ОК 09, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5	Тестирование практические задания

3.Описание перечня оценочных средств на различных этапах освоения компетенций при изучении учебной дисциплины

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Устный опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2	Тестовые задания	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Тестовые задания: - на установление соответствия; - на установление последовательности; - с выбором двух (и более) правильных ответов из перечня
3	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов

4	Сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.	Темы сообщений
5	Кейс-задание	Проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы	Задания для решения кейс-задание
6	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу	Комплект контрольных заданий по вариантам
7	Контрольные вопросы	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Перечень контрольных вопросов
8	Практические задания	Задания для проверки умений, навыков в будущей профессиональной деятельности	Перечень практических заданий

4. Оценочные средства, характеризующие этапы освоения компетенций при изучении учебной дисциплины

Указания по выполнению тестовых заданий

Типы заданий	Последовательность действий при выполнении заданий
Тестовые задания на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответов ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: Список 1 - вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д. Список 2 - утверждение, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответов (например, А1 или Б4)
Тестовые задания на установление последовательности	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответов ожидаются последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответов. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135)
Тестовые задания с выбором двух (и более) правильных ответов из	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответов ожидаются два и более вариантов ответов, наиболее верных.

перечня	2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответов. 3. Выбрать два и более вариантов ответов, наиболее верных. 4. Записать только номера/буквы выбранных вариантов ответов.
---------	---

Вопросы для устного опроса:

1. Физические свойства воздуха.
2. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом.
3. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.
4. Значение воды.
5. Источники водоснабжения.
6. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения.
7. Способы улучшения качества питьевой воды.
8. Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы.
9. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.
10. Спортивные сооружения, их виды.
11. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка.
12. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям.
13. Гигиенические значения вентиляции и отопления спортивных сооружений.
14. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.
15. Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов.
16. Естественное и искусственное освещение.
17. Цветовое оформление спортивных сооружений.
18. Виды спортивных сооружений школ.
19. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ.
20. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.
21. Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания.
22. Физическая и химическая терморегуляция.
23. Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.
24. Понятие о личной гигиене. Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
25. Режим труда и отдыха, гигиена сна.
26. Требования к современной спортивной одежде и обуви.
27. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.
28. Общая характеристика вредных привычек.
29. Курение, алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье.
30. Профилактика вредных привычек.
31. Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки.
32. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков.
33. Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов.
34. Меры сохранения и укрепления здоровья для различных возрастных периодов.
35. Формы занятия адаптивной физической культурой детей, подростков и молодежи.
36. Требования к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.
37. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях адаптивной физической культурой.
38. Правила обеспечения безопасности.
39. Особенности учебно-тренировочного процесса и режим.
40. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок.
41. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов.
42. Понятие о гигиене питания.
43. Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по

профилактике травматизма.

44. Обязанности медицинского персонала организации.

45. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.

Тестовые задания на установление соответствия

1. Установите соответствие:

Определение	Название группы
А) практически здоровые обучающиеся, имеющие морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные.	1) основная медицинская
Б) обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако требующие ограничения физических нагрузок.	2) подготовительная медицинская
В) обучающиеся безотклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность.	3) специальная медицинская

2. Установите соответствие:

Описание вида	Вид
А) Пониженная двигательная активность	1) гиперкинезия
Б) Неврологический синдром, который характеризуется непроизвольными насильственными движениями	2) гипокинезия
В) Врожденная (основанная на механизме безусловного рефлекса) биологическая потребность организма ребенка в двигательной активности	3) кинезофилия

Тестовые задания на установление последовательности

1. Расставьте следующие этапы гигиенических процедур после тренировки в правильной последовательности.

1. Принятие душа
2. Переодевание в чистую одежду
3. Умывание лица
4. Использование средств индивидуальной гигиены (например, мыло, шампунь)

2. Расставьте следующие этапы разминки перед тренировкой в правильной последовательности:

1. Легкий кардиоваскулярный нагревательный блок
2. Растяжка основных мышечных групп
3. Динамические упражнения для подготовки суставов
4. Работа над координацией движений

3. Последовательность употребления жидкости во время тренировки:
 1. Питьевой режим во время тренировки (небольшие порции каждые 15-20 минут)
 2. Питьевой режим до начала тренировки (за 1-2 часа до тренировки)
 3. Питьевой режим после тренировки (восполнение потерь жидкости)
4. Установите последовательность правильной подготовки ко сну:
 1. Провести 10-15 минут на расслабляющих упражнениях или медитации, чтобы уменьшить стресс и напряжение;
 2. Убедиться, что ваша постель удобна, и создать спокойную обстановку в спальне для комфортного засыпания;
 3. Отложить смартфоны, планшеты и ноутбуки за 1 час до сна, чтобы избежать воздействия синего света на цикл сна;
 4. Постепенно снизить яркость освещения в комнате за 30 минут до сна, чтобы сигнализировать вашему организму о приближающемся времени отдыха.
5. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?:
 1. это приводит к физическому утомлению;
 2. это приводит к гиподинамии;
 3. это приводит к избыточному весу.

Тестовые задания с выбором одного правильного ответа

1. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособление к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:
 1. Физическая культура
 2. Закаливание
 3. Личная гигиена
2. Что относится к личной гигиене при занятиях спортом?
 1. Регулярное мытье рук перед тренировкой обязательно.
 2. Использование дезинфицирующих средств для обработки обуви и спортивного инвентаря.
 3. Несоблюдение чистоты волос, кожи и зубов.
3. Что включает в себя рациональное питание и питьевой режим для спортсмена?
 1. Употребление только белковой пищи.
 2. Постоянное употребление достаточного количества воды для поддержания гидратации организма.
 3. Исключение свежих фруктов и овощей из рациона.
4. Что помогает предотвратить травмы при занятиях спортом?
 1. Пропускание разминки перед тренировкой.
 2. Использование правильной техники выполнения упражнений.
 3. Несоблюдение правил безопасности в спортивных залах.
5. Что включает в себя гигиенические правила и требования в контексте физической культуры и спорта?
 1. Регулярное принятие сладких напитков после тренировок.
 2. Использование общих полотенец и средств личной гигиены.
 3. Поддержание чистоты и порядка в раздевалках и душевых.
6. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?
 - а) тонизирующее действие;
 - б) стимулирует функции нервной системы;
 - в) улучшает сон;

- г) повышает потоотделение и обмен веществ;
- д) расслабляет организм.

7. Какие методы используются для обеззараживания воды на водопроводах:

- а) фильтрация;
- б) токи высокой частоты;
- в) хлорирование;
- г) серебрение воды;
- д) озонирование;
- е) отстаивание.

8. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?

- а) это приводит к физическому утомлению;
- б) это приводит к гиподинамии;
- в) это приводит к увеличению массы тела человека.

9. Почему при подборе обуви предпочтение следует отдавать обуви на небольшом каблуке:

- а) в обуви на небольшом каблуке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;
- б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;
- в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.

10. Лучшим материалом для изготовления одежды является:

- а) хлопчатобумажные ткани;
- б) искусственные материалы;
- в) полимерные волокна;
- г) шерстяные ткани;
- д) прорезиненные ткани.

11. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:

- а) физическая культура;
- б) закаливание;
- в) личная гигиена.

12. Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:

- а) утром;
- б) до полудня;
- в) после полудня;
- г) вечером.

13. В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы, на одного человека должно приходиться не менее:

- а) 2 м^2 ;
- б) 3 м^2 ;
- в) 4 м^2 ;
- г) 5 м^2 .

14. Верно ли утверждение: температуру в сауне измеряют ртутным термометром?

- а) да;
- б) нет.

15. Гигиена – это наука:

- а) о закономерностях взаимоотношений человека и окружающей среды;
- б) о профилактике болезней;

в) о закономерностях влияния окружающей среды на индивидуальное и общественное здоровье и условиях его сохранения.

16. Здоровье человека – это...

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) состояние благополучия и отсутствие дефектов;
- в) отсутствие дефектов, травм и физических дефектов и полное благополучие.

17. Основоположник гигиены как науки:

- а) А.П. Доброславин;
- б) Н.А. Семашко;
- в) А.Н. Сысин.

18. В формировании уровня здоровья образу жизни принадлежит:

- а) 18-20 %;
- б) 47-50 %;
- в) 8-10%.

19. Инфекционные заболевания, передающиеся водным путём:

- а) холера;
- б) туберкулёз;
- в) ботулизм.

20. Различают влажность:

- а) относительную;
- б) точную;
- в) минимальную.

21. Методы обеззараживания воды:

- а) умягчение;
- б) обезжелезивание;
- в) хлорирование.

22. Значение углеводов в питании:

- а) источник энергии;
- б) источник провитамина С;
- в) источник фосфатидов и полинасыщенных жирных кислот.

23. Полное истощение запасов витаминов в организме:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз.

24. Закаливание – это...

- а) система мероприятий, повышающих устойчивость организма к резким изменениям метеорологических условий;
- б) система мероприятий, направленных на увеличение силы и ловкости;
- в) система мероприятий, повышающих резистентность (сопротивление) кожи к заболеваниям.

25. Личная гигиена – это...

- а) раздел гигиенической науки о сохранении и укреплении здоровья конкретного человека;
- б) наука о профилактике болезней;
- в) раздел гигиенической науки о сохранении общественного здоровья.

26. Верно ли, что спортивные сооружения должны отвечать определенным гигиеническим требованиям, обеспечивающим оптимальные условия лицам, занимающимся физической культурой и спортом. Эти требования регламентируются

соответствующими строительными и санитарными нормами и правилами Министерства здравоохранения РФ, отраслевыми нормативно-методическими документами Государственного комитета по физической культуре, спорту и туризму.

- А) Да
- Б) Нет
- В) Прочее

27. Стены спортивных залов окрашиваются красками и лаками на высоту не менее

- А) 1,8 м
- Б) 0,5 м
- В) 3 м
- Г) 2,5 м

28. В соответствии с гигиеническими нормами и правилами ширина зеленых насаждений по периметру земельного участка должна быть не менее

- А) 3 м Б) 5 м В) 10 м Г) 15 м

29. Спортивное ядро стадиона ориентируются по продольным осям в направлении

- А) север-юг
- Б) запад-восток
- В) северо-запад - юго-восток

30. Для строительства спортивного сооружения выбирают участок с почвой, обладающей:

- А) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
- Б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- В) низкой воздухо- и водопроницаемостью.

Тестовые задания с выбором двух (и более) правильных ответов из перечня

1. Регулярное закаливание способствует:

- а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;
- б) укреплению силы воли;
- в) повышению аппетита;
- г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
- д) замедлению процесса старения;
- е) отвыканию от вредных привычек;
- ж) продлевает сроки активной жизни на 20-25%.

2. Купание в открытых водоемах – очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:

- а) солнце;
- б) воздух;
- в) атмосферное давление;
- г) вода.

3. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- а) рациональное питание;
- б) психопрофилактика;
- в) сауна;
- г) физические средства;
- д) мышечная релаксация;
- е) полноценная разминка.

4. Все лица, пользующиеся бассейном, должны иметь:

- а) медицинскую справку;
- б) резиновую шапочку;

- в) ласты;
- г) дыхательную трубку;
- д) купальный костюм;
- е) шлёпанцы;
- ж) спасательный жилет.

5. Принципы закаливания:

- а) систематичность;
- б) массовость;
- в) тренированность

6. Для ухода за зубами используют:

- а) зубные нити;
- б) зубные пасты;
- в) дезодоранты;
- г) отбеливатели.

7. Какие виды спортивных сооружений выделяют?

- А) основные
- Б) вспомогательные
- В) сооружения для зрителей
- Г) главные
- Д) второстепенные
- Е) добавочные

8. К гигиеническим требованиям ко всем спортивным сооружениям относятся

- А) место расположения спортивных сооружений в черте населенного пункта
- Б) ориентацию спортивных сооружений
- В) транспортную доступность
- Г) планировку
- Д) микроклимат спортивных сооружений
- Е) пункты питания
- Ж) зоны отдыха

9. Какие гигиенические принципы учитываются при закаливании воздухом?

- А) постепенность
- Б) сезонность
- В) возрастные особенности

10. Какие факторы влияют на температурный режим открытых спортивных сооружений?

- А) размеры спортивных сооружений
- Б) количество занимающихся
- В) сезон года

11. При проведении в группе продленного дня ежедневного спортивного часа в первую очередь следует учитывать:

- А. Физическую подготовленность учащихся
- Б. Состояние их здоровья
- В. Учебную нагрузку в течение дня
- Г. Учебную нагрузку в течение недели
- Д. Учебное расписание

12. Гигиенические требования к освещению в спортивных залах, это:

- А) равномерность
- Б) мощность
- В) высота подвеса приборов

13. Задачи гигиены детей и подростков:

1. изучение закономерностей роста и развития детей;
2. разработка гигиенических основ различных видов деятельности детей;
3. изучение влияния факторов окружающей среды на детский организм;
4. изучение рационов питания детей;
5. изучение влияния условий труда на продолжительность жизни.

14. Группы здоровья детей:

1. I группа – здоровые;
2. V группа – дети-инвалиды;
3. III группа – больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации;
4. IV группа – больные хроническими заболеваниями в стадии декомпенсации, дети - инвалиды;
5. II группа – больные с морфофункциональными отклонениями без хронических заболеваний.

15. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков основывается на изучении:

1. физического развития;
2. нервно-психического развития;
3. демографических показателей;
4. резистентности организма;
5. травматизма.

16. Критерии оценки уровня здоровья детей:

1. наличие или отсутствие хронических заболеваний;
2. степень резистентности организма;
3. функциональное состояние систем;
4. уровень физического и нервно-психического развития;
5. наличие травм.

17. Основные закономерности роста и развития ребенка:

1. неравномерность темпа роста и развития;
2. неодновременность роста и развития отдельных органов и систем;
3. обусловленность роста и развития полом;
4. генетическая обусловленность роста и развития;
5. рост и развитие разных систем идет пропорционально друг другу.

18. Какие показатели положены в основу комплексной оценки физического развития детей и подростков:

1. морфологические;
2. функциональные;
3. уровень биологического развития;
4. хронологический возраст;
5. двигательная активность ребёнка.

19. Для характеристики физического развития используют:

1. соматометрические признаки;
2. физиометрические признаки;
3. соматоскопические признаки;
4. корректурные пробы;
5. органолептические признаки.

20. К соматометрическим признакам физического развития относятся:

1. рост;
2. масса тела;
3. жизненная емкость легких;
4. степень жировоголожения;
5. половое развитие.

Ситуационные задачи

Задача №1:

Во время тренировки в зале вы замечаете, что у спортсмена начинают потеть ладони и ступни. Какие могут быть причины этого явления?

Задача №2:

Ваш друг рассказывает, что перед тренировкой он всегда делает длительную разминку, чтобы избежать травм. Какие аргументы вы можете привести в пользу этой практики?

Задача №3:

Ваша команда готовится к соревнованиям, и вы замечаете, что некоторые спортсмены игнорируют правила личной гигиены после тренировок. Какие могут быть последствия такого поведения?

Задача №4:

Какие меры предосторожности помогают избежать травм при занятиях спортом?

Задача №5:

Какое значение имеет рациональное питание и питьевой режим для спортсменов?

Задача №6:

Почему важно соблюдать гигиенические правила при занятиях физической культурой и спортом?

Ключи к ответам тестовых заданий

Ключи к ответам тестовых заданий на установление соответствия:

1	2
А-2, Б-3, В-1	А-2, Б-1, В-3

Ключи к ответам тестовых заданий на установление последовательности

1	2	3	4	5
1432	1234	213	1432	4321

Ключи к ответам на тестовые задания с выбором одного правильного ответа

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	2	2	3	а	в	в	б	а
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	а	в	б	в	а	а	б	а	а
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
в	а	а	а	а	А	А	В	А	А

Ключи к ответам на тестовые задания с выбором двух (и более) правильных ответов из перечня

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а,б,в,г,д,ж	в,г	а,б,е	а,б,д	а,в	а,б	А,Б	А,Б,В,Г,Д	А,В	А,Б

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
А, Г	А,Б,В	1,3	1,3,4,5	1,3,4	1,2,3,4	1,2,3,4	1,2,3	1,2,3	1,2

Ключи к ответам на ситуационные задачи

1. Ответ:

- Недостаточная вентиляция в помещении.
- Нарушение терморегуляции организма.
- Избыточная физическая нагрузка.

2. Ответ:

- Разминка улучшает гибкость мышц и суставов, что снижает риск получения травм.
- Подготовительные упражнения помогают улучшить кровообращение и подготовить организм к физической нагрузке.
- Разминка способствует повышению общетонуса организма и улучшению координации движений.

3. Ответ:

- Увеличение риска развития инфекционных заболеваний.
- Повышенный запах пота, что может создать дискомфорт для окружающих.
- Ухудшение состояния кожи и возможное появление раздражений или проблем с кожными покровами.

4. Ответ:

Использование правильной техники выполнения упражнений, ношение защитной экипировки и обуви, а также проведение разминки перед тренировкой помогают предотвратить травмы. Кроме того, следует избегать переутомления, адекватно оценивать свои возможности и не пренебрегать рекомендациями тренера относительно интенсивности тренировок.

5. Ответ:

Рациональное питание и употребление достаточного количества воды являются основными компонентами здорового образа жизни спортсмена. Правильно сбалансированное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами для восстановления после тренировок и повышения выносливости. Питьевой режим также играет важную роль в поддержании гидратации организма, что особенно важно во время физических нагрузок.

6. Ответ:

Соблюдение гигиенических правил помогает предотвращать различные заболевания, связанные с активной физической нагрузкой, а также снижает риск травм. Регулярное принятие душа после тренировок и использование средств индивидуальной гигиены помогает избежать различных кожных заболеваний. Поддержание чистоты в спортивных залах и раздевалках также способствует улучшению общего состояния здоровья и благополучия спортсменов.

5. Критерии и шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТОВ НА УСТНЫЕ ВОПРОСЫ

№ п/п	Критерии оценивания	Шкала оценивания
-------	---------------------	------------------

1.	1) полно и аргументированно отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.	отлично
2.	студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	хорошо
3.	ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно
4.	студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал; отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.	неудовлетворительно

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

№ п/п	тестовые нормы: % правильных ответов	Шкала оценивания
1	85-100 %	отлично
2	70-84%	хорошо
3	51-69%	удовлетворительно
4	менее 50%	неудовлетворительно

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕФЕРАТА, СООБЩЕНИЯ

№ п/п	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1.	ответ аргументирован, обоснован и дана самостоятельная оценка изученного материала	отлично
2.	ответ аргументирован, последователен, но допущены некоторые неточности	хорошо
3.	ответ является неполным и имеет существенные логические несоответствия	удовлетворительно
4.	в ответе отсутствует аргументация, тема не раскрыта	неудовлетворительно

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ВОПРОСОВ ПО ТЕМАТИКЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Критерии оценивания	Шкала оценивания

1	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами	«отлично» / зачтено
	выполнения практических задач по формированию общепрофессиональных компетенций.	
2	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, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.	«хорошо» / зачтено
3	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 сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.	«удовлетворительно» / зачтено
4	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.	«неудовлетворительно»/ незачтено

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Шкала оценивания	Уровень освоенности компетенции	Критерии освоения компетенции
отлично	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
хорошо	базовый	студент овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.

удовлетвори тельно	нормативный	студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
неудовлетво рительно	компетенции не сформированы	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

Шкала оценивания	Уровень освоенности компетенции	Результат освоенности компетенции
зачтено	высокий	обучающийся, овладел элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
	достаточный	обучающийся овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
	низкий	обучающийся овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
незачтено	компетенции не сформированы	обучающийся не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не

		позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.
--	--	--

6. Описание процедуры оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта.

осуществляется в ходе текущего и промежуточного контроля. Текущий контроль организуется в формах: устного опроса (беседы, индивидуального опроса), защиты рефератов, сообщений; тестирования.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме экзамена. Каждая форма промежуточного контроля должна включать в себя вопросы, позволяющие оценить уровень освоения студентами знаний.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих принципах: периодичности проведения оценки, многоступенчатости оценки, устранению недостатков, единства используемой технологии для всех обучающихся, выполнения условий сопоставимости результатов оценивания, соблюдения последовательности проведения оценки.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего контроля и промежуточной аттестации для оценки компетенций обучающихся включает:

сообщение - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы. Подготовка осуществляется во внеурочное время. В оценивании результата наравне с преподавателем могут принимать участие студенты группы.

устный опрос – устный опрос по основным терминам может проводиться в начале/конце лекционного или практического занятия в течение 15-20 мин. Либо устный опрос проводится в течение всего практического занятия по заранее выданной тематике.

тестовые задания – позволяют оценить уровень знаний студентами теоретического материала по дисциплине. Осуществляется на бумажных носителях по вариантам.

реферат - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Защита реферата проводится на занятии.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, интернет ресурсы и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения.

Экзамен проводится в срок согласно графику учебного процесса.