Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.06.2025 08:44:49
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе и качеству образования
_____ Н.Н. Кислова

Попова Наталья Борисовна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация выпускника
бакалавр

Рассмотрено
Протокол № 10 от 27.05.2025
Заседания кафедры физического воспитания и спорта

Одобрено
Начальник Управления
образовательных программ
_____ Н.А. Доманина

Самара 2025

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» разработан в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940, основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта с учетом требований профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 мая 2023 г., регистрационный № 73442); профессионального стандарта «01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых», приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652-н от 22.09.2021 г. (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021г., регистрационный №66403).

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности части компетенции

Задачи ФОС для промежуточной аттестации - контроль качества и уровня достижения образовательных результатов по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.1. Знает общие теоретико-методические основы формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.2. Умеет использовать накопленные знания в области физической культуры и спорта для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.3. Имеет опыт планирования и проведения мероприятий по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.

ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.1 Знает общие требования по соблюдению техники безопасности, по профилактике травматизма и оказания первой доврачебной помощи.

ОПК-7.2. Умеет соблюдать общие требования по соблюдению техники безопасности, применять меры по профилактике травматизма и оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.3. Имеет опыт проведения мероприятий по соблюдению техники безопасности при проведении тренировочных занятий, применения методик спортивного массажа и оказания первой доврачебной помощи

Требование к процедуре оценки:

Помещение: особых требований нет

Оборудование: нет

Расходные материалы:

раздаточный материал (таблицы)

Доступ к дополнительным справочным материалам: не предусмотрен

Нормы времени: 90 мин

Проверяемая (ые) компетенция (и):

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-6.1. Знает общие теоретико-методические основы формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации на ведение здорового образа жизни

Проверяемый (ые) образовательный (ые) результат (ы):

Знает:

- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- гигиенические средства восстановления;
- гигиенические принципы закаливания;
- методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах;
- значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности;
- понятие «пищевой статус».

Тип (форма) задания: индивидуальный опрос

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

Задание 1

1. Сформулируйте понятие "здоровье", здоровый образ жизни
2. Перечислите виды, группы здоровья
3. Дайте характеристику физкультурным группам здоровья
4. Сформулируйте гигиенические характеристики вводной, основной, заключительной частей занятий.
5. Сформулируйте возможные приемы регулирования физической нагрузки
6. Сформулируйте гигиенические средства восстановления
7. Сформулируйте гигиенические принципы закаливания

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ): индивидуальный опрос

Компетенция	Результаты обучения	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
ОПК-6.1. Знает общие теоретико-методические основы формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации на ведение здорового образа жизни	Знает: - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».	Пороговый уровень: в ответе отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.	0
		Продвинутый уровень: в ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	2
		Высокий уровень: демонстрирует знание, воспроизводит термины, конкретные факты, методы и процедуры, основные понятия, правила и принципы изучаемого предмета; объясняет факты, правила, принципы	4

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-6.2. Умеет: использовать накопленные знания в области физической культуры и спорта для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни

Проверяемый (ые) образовательный (ые) результат (ы):

Умеет:

- устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий;
- составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания;
- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;
- использовать навыки соблюдения личной гигиены;
- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся.

Пример типовых заданий (оценочные материалы): творческое задание

Задание 2.

1.1.Составьте свой распорядок дня по следующей схеме:

Вид деятельности	Время (от-до, мин)	Продолжительность	Примечание (содержание)
Подъем	7.00	-	
Закаливающие процедуры		10 мин	
Гигиеническая гимнастика			
и т.д.			

1.2. Дайте гигиеническую оценку составленного распорядка дня.

1.3. Распределите в порядке возрастания цифры, показывающие рациональный суточный режим спортсмена:

	подъём;
	завтрак;
	закаливающие процедуры;
	утренняя гигиеническая гимнастика;
	трудовая деятельность (учёба);
	выполнение физических упражнений во время пауз;
	полдник;
	обед;
	отдых перед тренировкой;
	тёплый душ;

	прогулка;
	ужин;
	учебно-тренировочное занятие;
	отдых;
	культурные развлечения;
	сон.

1.3. Подготовьте ответы на контрольные вопросы:
- что такое рациональный распорядок дня?
- каковы особенности распорядка дня в избранном вами виде спорта?

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ): творческое задание (ТЗ)

Компетенция	Результаты обучения	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
ОПК-6.2. Умеет использовать накопленные знания в области физической культуры и спорта для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни	Умеет: - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - использовать навыки соблюдения личной гигиены; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся.	Пороговый уровень: задании и в ответе отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.	1
		Продвинутый уровень: выполнение задания и в ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	2
		Высокий уровень: демонстрирует глубокое и полное овладение материалом, умение самостоятельно построить ответ, разъяснить высказанные определения, понятия.	3

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-6.3. Имеет опыт планирования и проведения мероприятий по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.

Проверяемый (ые) образовательный (ые) результат (ы):

Имеет опыт: владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки.

Пример типовых заданий (оценочные материалы): творческое задание

Задание 3.

3.1. Рассчитать величину основного обмена с помощью расчетных и табличных методов (раздаточный материал)
3.2. Представить алгоритм расчета расхода энергии хронометражным методом
Оценочный лист к типовому заданию:

Компетенция	Результаты обучения	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
ОПК-6.3. Имеет опыт планирования и проведения мероприятий по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.	Имеет опыт: владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки.	Пороговый уровень: в ответе отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.	1
		Продвинутый уровень: в ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	3
		Высокий уровень: демонстрирует знание, воспроизводит термины, конкретные факты, методы и процедуры, основные понятия, правила и принципы изучаемого предмета; объясняет факты, правила, принципы	5

Проверяемая (ые) компетенция (и) (из ОПОП ВО):
ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
Проверяемый индикатор достижения компетенции:
ОПК-7.1 Знает общие требования по соблюдению техники безопасности, по профилактике травматизма и оказания первой доврачебной помощи.
Проверяемый (ые) образовательный (ые) результат (ы):
Знает:
- требования техники безопасности при организации тренировочного процесса;
- основные способы, формы, средства и приемы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе;
- санитарные и гигиенические требования к местам проведения тренировочного процесса;
- современные подходы к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе;
- инновационные подходы к процессу организации охраны жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе.
Тип (форма) задания: индивидуальный опрос
Пример типовых заданий (оценочные материалы):
Задание 4
1. Сформулируйте гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям
2. Сформулируйте гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям
3. Сформулируйте гигиенические требования к организации спортивных занятий

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ): опрос

Компетенция	Результаты обучения	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
ОПК-7.1 Знает общие требования по соблюдению техники безопасности, по профилактике травматизма и оказания первой доврачебной помощи.	Знает: - требования техники безопасности при организации тренировочного процесса; - основные способы, формы, средства и приемы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе; - санитарные и гигиенические требования к местам проведения тренировочного процесса; - современные подходы к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе; - инновационные подходы к процессу организации охраны жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе.	Пороговый уровень: Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры, излагает материал непоследовательно	0
		Продвинутый уровень: в ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	2
		Высокий уровень: Обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые	3

ОПК-7.2. Умеет соблюдать общие требования по соблюдению техники безопасности, применять меры по профилактике травматизма и оказывать первую доврачебную помощь	Умеет: - использовать гигиенические требования к построению тренировочного процесса; - осуществлять мероприятия, направленные на профилактику травматизма; - оказывать первую доврачебную помощь.	примеры излагает материал последовательно и логично	
ОПК-7.3. Имеет опыт проведения мероприятий по соблюдению техники безопасности при проведении тренировочных занятий, применения методик спортивного массажа и оказания первой доврачебной помощи	Имеет опыт: - методами санитарно-гигиенической оценки спортивных сооружений; - навыками соблюдения техники безопасности при организации тренировочного процесса; - способами, формами, средствами и приемами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе; - навыками активной защиты жизни и здоровья обучающихся при возникновении чрезвычайных ситуаций в учебно-воспитательном процессе; - методиками, направленными на профилактику травматизма; - способами оказания первой доврачебной помощи занимающимся; - современными технологиями защиты жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе.		

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Для проверки результатов обучения проводится письменная работа, состоящая из 4 заданий. Задания можно выполнять в любой последовательности.

1 задание состоит из 6 вопросов. Каждый обучающийся сам выбирает один вопрос и письменно отвечает на него в течении 10-15 минут. Обучающийся раскрывает основную сущность вопроса, дает развернутый лаконичный ответ, демонстрирует глубокое понимание сущности материала, используя правильную терминологию.

2 задание – творческое задание. Необходимо составить таблицу и подготовить ответы на предложенные вопросы. На выполнение задания дается 20-30 минут.

3 задание - Обучающемуся предлагается творческое задание. Необходимо с помощью формул и табличного материала произвести расчеты и представить алгоритм выполнения хронометража. На выполнение задания дается 20-30 мин

4 задание состоит из 3 вопросов. Каждый обучающийся сам выбирает один вопрос и письменно отвечает на него в течении 10-15 минут. Обучающийся раскрывает основную сущность вопроса, дает развернутый лаконичный ответ, демонстрирует глубокое понимание сущности материала, используя правильную терминологию.

За каждые из 4-х выполненных заданий начисляются баллы в соответствии с критериями, прописанными в оценочном листе. Баллы суммируются и определяется уровень знаний по предложенной ниже таблице.

Итоговая оценка ФОС по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Типы заданий	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Высокий уровень
Задание № 1	0	2	4
Задание № 2	1	2	3
Задание № 3	1	3	5
Задание № 4	0	4	3
Общий балл	2	9	15