

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2025 10:24:33
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)**

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры
Протокол № 7 от «26» февраля 2025г.
Зав. кафедрой Семенова С.А.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Здоровье сберегающие технологии

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Москва
2025 г.

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	3
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	7
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	10

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ДПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-4. Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа;	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-6. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-8. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ДПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - Знания анатомии - Знания физиологии - Знания гигиены - Знания биохимии - Режимы тренировочной работы Уметь: - Проводит антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида - Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - Применяет методики мероприятий спортивного отбора на практике. - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. Владеть: - Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорта. - методиками диагностики физиче-	Устный опрос, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата

			ского и психологического развития индивида.		
Продвину- тый	1.Работа на учеб- ных занятиях 2. Самостоятель- ная работа	Знать: -Медицинские, возрастные и психо- физические требования к лицам, про- ходящим подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта - Основы спортивной медицины, ме- дицинского контроля и способы ока- зания первой помощи -Санитарно-гигиенические требова- ния к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеоб- разовательным, профессиональным образовательным организациям, ор- ганизациям высшего и дополнитель- ного профессионального образова- ния, осуществляющим образователь- ную деятельность по дополнитель- ным общеобразовательным програм- мам -Санитарно-гигиенические и меди- цинские требования к участию спортсменов в соревнованиях - Методики контроля и оценки физи- ческой подготовленности обучаю- щихся - Перечисляет основные признаки этапов Уметь: - Проводит комплексную диагности- ку. - оценивать физические способности и функциональное состояние зани- мающихся, адекватно выбирать сред- ства и методы двигательной при со- ставлении перспективных и опера- тивных планов. - основные термины спортивной тре- нировки. - использует методы контроля и навыки проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта. - Определяет эффективность различ- ных методик физкультурно- спортивной направленности и спосо- бен создавать авторские технологиче-	Устный опрос, реферат	Шкала оце- нивания уст- ного опроса Шкала оце- нивания ре- ферата	

			ские подходы к построению спортивной тренировки.- основные этапы спортивного отбора. Владеть: - Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов». - средств и методов спортивной тренировки. - Опиериует методиками проведения спортивной ориентации - Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена.		
ДПК-4	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - причины возникновения спортивного травматизма в ИВС - причины возникновения травматизма. - мероприятия направленные на профилактику травматизма. Уметь: - Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию - Организует проведение восстановительных мероприятий - организовать проведение восстановительных мероприятий Владеть: - методики спортивного массажа	Устный опрос, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - Выделяет основные и второстепенные причины возникновения травм в ИВС - Выделяет основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий. - Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий; - способен провести коррекцию плана проведения комплекса восстановительных мероприятий с учетом состояния спортсмена Владеть: - методики спортивного массажа - владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена	Устный опрос, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата
ДПК-6	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Умеет управлять систематической соревновательной деятельностью занимающихся на всех этапах подготовки.	Устный опрос, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оце-

					нивания ре- ферата
	Продвину- тый	1.Работа на учеб- ных занятиях 2. Самостоятель- ная работа	Владеет навыками фиксации техни- ческих действий и определения ре- зультатов выступлений участников спортивных соревнований по отдель- ному виду спорта, спортивной дис- циплине или этапа спортивного со- ревнования	Устный опрос, реферат	Шкала оце- нивания уст- ного опроса Шкала оце- нивания ре- ферата
ДПК-8	Пороговый	1.Работа на учеб- ных занятиях 2. Самостоятель- ная работа	Знать: - основы педагогического контроля в физкультурном образовании. - методику применения видов кон- троля в физическом воспитании и спорте. Уметь: - определять виды контроля для ре- шения задач обучения. - интерпретировать результаты кон- троля для внесения корректив в заня- тия. Владеть: - методами контроля на уроках физи- ческой культуры, тренировочных занятиях. - технологией педагогического кон- троля в физкультурном образовании	Устный опрос, реферат	Шкала оце- нивания уст- ного опроса Шкала оце- нивания ре- ферата
	Продвину- тый	1.Работа на учеб- ных занятиях 2. Самостоятель- ная работа	Знать: - основы педагогического контроля в физкультурном образовании. - методику применения видов кон- троля в физическом воспитании и спорте. Уметь: - определять виды контроля для ре- шения задач обучения. - интерпретировать результаты кон- троля для внесения корректив в заня- тия. Владеть: - методами контроля на уроках физи- ческой культуры, тренировочных занятиях. - технологией педагогического кон- троля в физкультурном образовании	Устный опрос, реферат	Шкала оце- нивания уст- ного опроса Шкала оце- нивания ре- ферата

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
Новизна реферированного теста 10 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений
Степень раскрытия сущности проблемы 10 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - умение работать с литературой, систематизировать и струк-

	турировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
Обоснованность выводов 5 баллов	Соответствие выводов содержанию работы, поставленным целям и задачам
Обоснованность выбора источников 5 балл	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - 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
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, 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
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

- 1.Состояние здоровья как важнейший показатель благополучия.
- 2.Факторы, влияющие на состояние здоровье педагога, тренера и учеников.
- 3.Факторы, связанные с уровнем медицинской помощи и организацией системы здравоохранения.
- 4.Интенсификация процесса обучения и его на здоровье обучающихся.
- 5.Здоровьесберегающая педагогика, технологии ее реализации.
- 6.Принципы здоровьесберегающего образования.
- 7.Проблемное поле здоровьесберегающего образования.
- 8.Векторы направления усилий образовательного учреждения и педагогов.
- 9.Стратегии формирования здоровьесберегающего пространства.

10. Взаимосвязь здоровье сберегающих технологий, применяемых в работе образовательных учреждений.
11. Понятие здоровье сберегающих технологий. Образовательные технологии. Психолого-педагогические и учебно-воспитательные технологии.
12. Здоровьесберегающие технологии: группировка технологий по различным основаниям: защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно-обучающие.
13. Основное содержание гигиенических условий, регламентированных СанПин. Требования к соблюдению условий.
14. Контроль выполнения санитарно-гигиенических условий.
15. Видеоэкология образовательного учреждения. Позы учащихся. Профилактика статических поз.
16. Оптимизация учебной нагрузки воспитанников и учащихся.
17. Двигательная активность и здоровье обучаемых.
18. Мониторинг составляющих здоровья как важное условие здоровье сбережения обучаемых.
19. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в обеспечении здоровье сберегающей направленности образовательного и учебно-тренировочного процесса.
20. Охрана и укрепление психологического здоровья учащихся и воспитанников
21. Забота о профессиональном здоровье тренера, педагога как предпосылка здоровья воспитанников и учащихся.
22. Общая классификация программ обучения здоровью. Определение цели системы, определение структуры системы.
23. Педагогическая психогигиена как направление здоровье сберегающей педагогики.
24. Латентные психогенные воздействия на здоровье учащихся и воспитанников.
25. Влияние биоритмов на психологическое здоровье обучаемых.
26. Стрессы, профилактика стрессовых состояний.
27. Методы психофизической регуляции в арсенале учителя, тренера, педагога.
28. Условия формирования здоровье сберегающего пространства образовательного учреждения.
29. Основные направления формирования здоровье сберегающего пространства.
30. Неблагополучие здоровья педагогов и причины его определяющие.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАЧЕТА

1. Состояние здоровья как важнейший показатель благополучия.
2. Факторы, влияющие на состояние здоровье педагога, тренера и учеников.
3. Факторы, связанные с уровнем медицинской помощи и организацией системы здравоохранения.
4. Интенсификация процесса обучения и его на здоровье обучающихся.
5. Здоровьесберегающая педагогика, технологии ее реализации.
6. Принципы здоровье сберегающего образования.
7. Проблемное поле здоровье сберегающего образования.
8. Векторы направления усилий образовательного учреждения и педагогов.
9. Стратегии формирования здоровье сберегающего пространства.
10. Взаимосвязь здоровье сберегающих технологий, применяемых в работе образовательных учреждений.
11. Понятие здоровье сберегающих технологий. Образовательные технологии. Психолого-педагогические и учебно-воспитательные технологии.
12. Здоровьесберегающие технологии: группировка технологий по различным основаниям: защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно-обучающие.

13. Основное содержание гигиенических условий, регламентированных СанПин. Требования к соблюдению условий.
14. Контроль выполнения санитарно-гигиенических условий.
15. Видеоэкология образовательного учреждения. Позы учащихся. Профилактика статических поз.
16. Оптимизация учебной нагрузки воспитанников и учащихся.
17. Двигательная активность и здоровье обучаемых.
18. Мониторинг составляющих здоровья как важное условие здоровья сбережения обучаемых.
19. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в обеспечении здоровья сберегающей направленности образовательного и учебно-тренировочного процесса.
20. Охрана и укрепление психологического здоровья учащихся и воспитанников
21. Забота о профессиональном здоровье тренера, педагога как предпосылка здоровья воспитанников и учащихся.
22. Общая классификация программ обучения здоровью. Определение цели системы, определение структуры системы.
23. Педагогическая психогигиена как направление здоровья сберегающей педагогики.
24. Латентные психогенные воздействия на здоровье учащихся и воспитанников.
25. Влияние биоритмов на психологическое здоровье обучаемых.
26. Стрессы, профилактика стрессовых состояний.
27. Методы психофизической регуляции в арсенале учителя, тренера, педагога.
28. Условия формирования здоровья сберегающего пространства образовательного учреждения.
29. Основные направления формирования здоровья сберегающего пространства.
30. Неблагополучие здоровья педагогов и причины его определяющие.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Показатели проявления здоровья сберегающего поведения обучающихся.
2. Особенности социально-психологических условий развития культуры здоровья в подростковом возрасте.
3. Программы, обучающие здоровью и их использование.
4. Мотивы и потребности человека, способствующие обеспечению индивидуального здоровья.
5. Культура здоровья педагога.
6. Профилактика школьных стрессов средствами физической культуры.
7. Роль семьи, образовательных учреждений в сохранении и укреплении здоровья детей.
8. Неблагополучие здоровья педагогов и причины его определяющие.
9. Методы психофизической регуляции в арсенале учителя, тренера, педагога.
10. Использование тест-анкетных методов диагностики, основанных на принципах экспертных оценок.
11. Уровень личной физической культуры и физическое совершенствование.
12. Атмосферные явления и их влияние на здоровье человека.
13. Естественные факторы природы как средство закаливания организма.
14. Факторы, влияющие на специфику питания.
15. Методы, средства и процедуры восстановления организма.

4.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля реферат, устный опрос.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - 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
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, 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
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, 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.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено