

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФГБОУ ВО («ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
Института физического
воспитания и спорта


Н.А. Павлова
«29» 2026 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

По направлению подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки – Физкультурное образование

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная, заочная

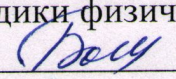
Курс 3 курс (5-6 семестр) ОФО, 3 курс (8 семестр) ЗФО

Разработчик

к.п.н., доцент Богданова Е.В.,

ст. преп. Фоменко А.В.

Заведующий кафедрой теории и
методики физического воспитания

 Е.В. Богданова

Луганск, 2026

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Здоровьесберегающая деятельность учителя физической культуры» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура и уровню высшего образования – программы бакалавриата, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от Основная профессиональная образовательная программа высшего образования разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 № 544н.

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции и ее индикаторов достижений:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижений
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	Знает: - социальную роль, структуру и функции методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая

	психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в индивидуальном виде спорта; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в индивидуальном виде спорта. Умеет: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Владеет: - навыками обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - навыками владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; навыками организации встреч обучающихся с известными спортсменами.
--	--

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Тема 1. Введение в здоровьесберегающую педагогику: 1.1. Определение здоровья (физическое, психическое, социальное). 1.2. Современные проблемы здоровья	ОПК-9	Устный опрос Практическое задание

школьников: гиподинамия, стресс, нарушения осанки. 1.3. Роль учителя физической культуры в формировании здорового образа жизни.		
Тема 2. Направления здоровьесберегающей деятельности образовательной организации. 1.1. Валеологический мониторинг образовательного процесса. Проектирование и организация здоровьесберегающей образовательной среды. 1.2. Основные направления и содержание здоровьесберегающей деятельности в разные возрастные периоды. 1.3. Профессиональное здоровье педагога и прогнозирование развития стратегии здоровья в условиях модернизации образования.	ОПК-9	Устный опрос Практическое задание
Тема 3. Подвижные игры в занятиях спортом. 3.1. Роль игрового метода в спортивной практике. Игры в различных видах спорта. Аспекты применения подвижных игр в учебно-тренировочной работе. 3.2. Особенности использования игр в тренировке по различным видам спорта (физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка). 3.3. Игры, как одно из средств обретения психологической готовности к соревнованиям и восстановления организма после тренировок и соревнований.	ПК-3	Устный опрос Практическое задание
Итоговый контроль	ПК-3	Экзамен/Зачет

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	Знает: - социальную роль, структуру и функции методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения

	занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в индивидуальном виде спорта; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в индивидуальном виде спорта. Умеет: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Владеет: - навыками обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - навыками владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; - навыками организации встреч обучающихся с известными спортсменами.
--	---

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах формирования

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Зачет	30
Проведение тестирования	20
Знание теоретического содержания разделов предмета. Четкая последовательность изложения учебного материала	10
Правильное оформление бумажного варианта работы в соответствии с темой, качество информационных источников	10
Качество разработанных практических заданий.	10
Оформление презентации (наглядность, информативность,	5

удобство восприятия)	
Возможность сделать публикацию по работе	5
Самостоятельная работа	10
Итого:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90 – 100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83 – 89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75 – 82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63 – 74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50 – 62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	

Неудовлетворительно	21 – 49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0 – 20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля

1. Понятия: педагогическая технология, здоровьесберегающие технологии.
 2. Основы науки о здоровье. Трехкомпонентная структура здоровья.
 3. Здоровье и факторы, его определяющие.
 4. Определение болезни. Периоды развития болезни. Третье состояние.
 5. Инфекционные и соматические заболевания. Факторы риска возникновения заболеваний.
 6. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Составляющие ЗОЖ. Мотивация школьников к ведению ЗОЖ.
 7. Факторы риска нарушения здоровья в школьной среде.
- ~ Адаптация учащихся к условиям учебного процесса. Взаимосвязь здоровья и адаптации.
 - ~ Деадаптационные состояния школьников и «школьные болезни».
 - ~ Диагностика физического здоровья ребенка. Мониторинг здоровья участников образовательного процесса.
 - ~ Умственная работоспособность и фазы развития умственной работоспособности.
 - ~ Классификация здоровьесберегающих образовательных технологий, краткая характеристика.
 - ~ Основные направления здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.
 - ~ Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии.

- ~ Санитарно-эпидемиологические требования к организации учебного процесса.
- ~ Физкультурно-оздоровительные технологии.
- ~ Оптимальный двигательный режим школьников.
- ~ Представление о гипокинезии, гиподинамии; распространенность. Виды гипокинезии: физиологическая, привычно-бытовая, профессиональная, клиническая, школьная, климатогеографическая.
- ~ Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.
- ~ Роль предмета ОБЖ в сохранении и укреплении здоровья участников образовательного процесса.
- ~ Экологические здоровьесберегающие технологии. Значимость экологических технологий в условиях ухудшения экологической ситуации в регионах и на планете в целом.
- ~ Здоровьесберегающие образовательные (педагогические) технологии. Определение, классификация.
- ~ Организация урока с позиции здоровьесбережения школьника.
- ~ Закаливание. Краткий анализ систем закаливания.

- ~ Системы питания для оздоровления школьников.
- ~ Понятия «алкогольная болезнь», «алкоголизм». Этапы формирования болезненной потребности в алкоголе.
- ~ Влияние табакокурения на организм ребенка, подростка и взрослого человека.
- ~ Роль пассивного курения в формировании патологии у лиц, имеющих постоянный контакт с курильщиками.
- ~ Понятие «наркотики», «наркомания», «токсикомания». Биологические, физиологические, психологические механизмы действия наркотических веществ.
- ~ Наркотическое состояние, психическая и физическая зависимость. Симптомы физической зависимости.
- ~ Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения.
- ~ Здоровьесберегающие технологии в системе высшего образования.

6.2. Основные определения к зачету: здоровье, болезнь, третье состояние, школьные факторы риска, гомеостаз, гиподинамия, гипокинезия, адаптация, дезадаптация, умственная работоспособность, кривая работоспособности, гигиенические нормативы, технология, здоровьесберегающие технологии, санитарные нормы, здоровьесберегающее образование.

6.3. Письменная работа.

- ~ Здоровье –это _____
- ~ Болезнь –это _____
- ~ Запишите примеры основных факторов влияющих на здоровье.

Факторы здоровья _____

Факторы риска _____

Школьные факторы риска _____

- ~ Какие болезни относят к категории «школьных»:
- ~ Нарушение осанки
- ~ Болезни глаз
- ~ Гипертонию
- ~ ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции)
- ~ Назовите основные типы здоровьесберегающих технологий по классификации Н.К. Смирнова дайте им короткую характеристику, приведите примеры.

Тип здоровьесберегающих технологий	Характеристика	Примеры

6. Укажите номер правильного ответа из перечисленных в правом столбце:

- а) 140 на 90 мм рт. ст. 1) нормотония;
- б) 80 на 50 мм рт. ст. 2) гипертония;
- в) 110 на 70 мм рт. ст. 3) гипотония.

7. К какому типу здоровья можно отнести следующее определение «Динамическая совокупность соматических (телесных) свойств конкретного человека, которая позволяет ему в соответствии с его возрастом, полом и социальным положением адаптироваться к окружающей действительности и выполнять свои биологические и социальные функции».

- 1) Психическое здоровье
- 2) Социальное здоровье
- 3) Душевное здоровье
- 4) Физическое здоровье

8. Что такое гомеостаз?

- а) это самочувствие человека;
- б) свойства организма поддерживать свои параметры и физиологические функции, обеспечивающие поддержание и восстановление постоянства внутренней среды организма;
- в) это комплекс упражнений на расслабление; г) это состояние экстаза;
- д) это комплекс процессов, направленных на адаптацию организма к изменениям условий внешней среды;