

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова»  
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой теории и  
методики физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности  
Л.И. Костюнина Л.И. Костюнина  
«12» октября 2021 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для текущего контроля успеваемости и  
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Предметно-методического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата по направлению подготовки  
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы  
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

(заочная форма обучения)

Составитель: Чарыкова А.Ф., к.б.н., доцент  
кафедры теории и методики физической  
культуры и безопасности жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и  
спорта, протокол от «18» октября 2021 г. №2.

Ульяновск, 2021

Фонд оценочных средств по дисциплине «Гигиена физической культуры и спорта» включает совокупность оценочных средств, предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине, и способов их оценивания при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Шифр оценочного средства	Формируемые компетенций, индикаторы их формирования	Средства оценивания, используемые для текущего и промежуточного оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
<b>Оценочные средства для текущего контроля</b>			
OC-1*	ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Мини выступление перед группой	ОР-1 знает требования техники безопасности в сфере физической культуры и спорта ОР-3 умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм
OC-2*	ОПК-7.2. Реализует требования техники безопасности в сфере физической культуры и спорта.  ОПК-7.4. Демонстрирует умения оказания первой доврачебной помощи при травмах и неотложных состояниях.	Реферат	ОР-2 умеет оказывать первую доврачебную помощь при травмах и неотложных состояниях, организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся
OC-3*	ОПК-7.5. Демонстрирует умение организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся.	Защита практической (лабораторной) работы	ОР-1 знает требования техники безопасности в сфере физической культуры и спорта ОР-2 умеет оказывать первую доврачебную помощь при травмах и неотложных состояниях, организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся ОР-3 умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм
OC-4		Контрольная работа	ОР-1 знает требования

			<p>техники безопасности в сфере физической культуры и спорта</p> <p>OP-2 умеет оказывать первую доврачебную помощь при травмах и неотложных состояниях, организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся</p> <p>OP-3 умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм</p>
<b>Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)</b>			
ОС-5*	<p>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.</p> <p>ОПК-7.2. Реализует требования техники безопасности в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>ОПК-7.4. Демонстрирует умения оказания первой доврачебной помощи при травмах и неотложных состояниях.</p> <p>ОПК-7.5. Демонстрирует умение организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся.</p>	Экзамен в форме устного собеседования	OP-1, OP-2, OP-3

\* – оценочное средство представлено в рабочей программе дисциплины

***Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости  
обучающихся по дисциплине***

**ОС-4 Контрольная работа (тестирование) (ОПК-7.2, ОПК-7.4, ОПК-7.5)**  
**Примеры заданий тестирования**

1. Внешние признаки небольшой степени утомления
  - 1) движения не нарушены;
  - 2) жалобы на головную боль, колющие боли в области сердца;
  - 3) жалобы отсутствуют;
  - 4) незначительное покраснение кожных покровов;
  - 5) учащенное дыхание.

**Ключ:** 1, 3, 4, 5

2. Внешние признаки переутомления

- 1) движения не нарушены;
- 2) жалобы на резкую усталость, боль в ногах, головокружение, жжение в груди, тошноту;
- 3) покачивание, нарушение координации движений;
- 4) резкое покраснение или побледнение кожных покровов (может быть синюшность);
- 5) учащенное, поверхностное, беспорядочное дыхание (вплоть до одышки).

**Ключ:** 2, 3, 4, 5

3. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе занятий физической культурой позволяет оценить

- 1) качество приспособительных реакций организма;
- 2) оздоровительный эффект занятий;
- 3) правильность построения занятия;
- 4) психо-эмоциональное состояние учащихся.

**Ключ:** 1, 2, 3

4. Гигиенически эффективным для школьников основной медицинской группы является урок физкультуры, характеризующийся следующими показателями

- 1) моторная плотность – 50%, прирост пульса – 100%, восстановление его на 6-й минуте после занятия;
- 2) моторная плотность – 60%, максимальный прирост пульса – 50%, восстановление его к концу урока;
- 3) моторная плотность – 80%, максимальный прирост пульса – 100%, восстановление его на 3-й минуте после урока;
- 4) моторная плотность – 80%, прирост пульса – 110%, восстановление его на 7-й минуте после занятия.

**Ключ:** 3

5. Гиперкинезия у детей и подростков может вызывать

- 1) задержку физического развития (замедление или преждевременное прекращение роста тела в длину);
- 2) истощение симпатико-адреналовой системы;
- 3) нарушения обмена веществ (дефицит белка);
- 4) нарушения обмена веществ (избыток белка);
- 5) снижение иммунореактивности.

**Ключ:** 1, 2, 3

6. Гиперкинезия – это

- 1) дефицит двигательной активности;

- 2) избыток двигательной активности;
- 3) способность ребенка к выполнению разнообразных двигательных актов.

**Ключ: 2**

7. Гипокинезия у детей и подростков может вызывать
  - 1) дисгармоничность физического развития за счет дефицита массы тела;
  - 2) дисгармоничность физического развития за счет избытка массы тела;
  - 3) появление астено-невротических расстройств;
  - 4) снижение иммунореактивности;
  - 5) снижение функциональных показателей мышечной и дыхательной системы.

**Ключ: 2, 3, 4, 5**

#### 8. Гипокинезия – это

- 1) дефицит двигательной активности;
- 2) избыток двигательной активности;
- 3) способность ребенка к выполнению разнообразных двигательных актов.

**Ключ: 1**

#### 9. Двигательная активность – это

- 1) естественная биологическая потребность ребенка в движении;
- 2) отношение времени, затраченного на движения, к общему времени физкультурного занятия;
- 3) способность ребенка к выполнению разнообразных двигательных актов;
- 4) суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени.

**Ключ: 4**

10. Дефицит белка, истощение симпатико-адреналовой системы и ускорение процесса окостенения являются проявлением

- 1) гиперкинезии;
- 2) гипокинезии;
- 3) кинезофилии.

**Ключ: 1**

#### 11. Дефицит двигательной активности обозначается термином

- 1) гиперкинезия;
- 2) гипокинезия;
- 3) двигательная активность;
- 4) кинезофилия;
- 5) оптимальный уровень двигательной активности.

**Ключ: 2**

12. Для контроля за соответствием предлагаемой физической нагрузки анатомо-физиологическим особенностям детского организма используют

- 1) артериальное давление;
- 2) килокалории;
- 3) пульс;
- 4) уровень сахара крови;
- 5) частоту дыхания.

**Ключ: 3**

13. Для построения физиологической кривой урока физического воспитания необходимо измерение пульса:

- 1) в конце каждой структурной части занятия;

- 2) в середине основной части;
- 3) в течение восстановительного периода;
- 4) непрерывно;
- 5) перед началом занятия.

**Ключ: 1, 3, 5**

14. Естественная биологическая потребность детей в движении обозначается термином

- 1) гиперкинезия;
- 2) гипокинезия;
- 3) двигательная активность;
- 4) кинезофилия;
- 5) оптимальный уровень двигательной активности.

**Ключ: 4**

15. Зависимость между величиной двигательной активности и состоянием здоровья ребенка

- 1) обратная;
- 2) отсутствует;
- 3) параболическая;
- 4) прямая.

**Ключ: 3**

16. Задачи основной части урока физкультуры

- 1) обучение основным двигательным навыкам и их закрепление;
- 2) подготовка к предстоящей повышенной физической нагрузке;
- 3) развитие физических качеств;
- 4) совершенствование физиологических функций организма;
- 5) тренировка различных мышечных групп.

**Ключ: 1, 3, 4, 5**

17. Занятия с учащимися подготовительной группы физического воспитания организуются

- 1) вместе с основной группой, по той же программе, но без сдачи нормативов;
- 2) вместе с основной группой, по той же программе, но со снижением нагрузки и без сдачи нормативов;
- 3) вместе с основной, но по своей программе;
- 4) вне сетки расписания, по своей программе.

**Ключ: 2**

18. Занятия с учащимися специальной группы физического воспитания организуются

- 1) вместе с основной группой, по той же программе, но без сдачи нормативов;
- 2) вместе с основной группой, по той же программе, но со снижением нагрузки и без сдачи нормативов;
- 3) вместе с основной, но по своей программе;
- 4) вне сетки расписания, по своей программе.

**Ключ: 4**

19. Кинезофилия – это

- 1) естественная биологическая потребность ребенка в движении;
- 2) отношение времени, затраченного на движения, к общему времени физкультурного занятия;
- 3) способность ребенка к выполнению разнообразных двигательных актов;
- 4) суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени.

**Ключ: 1**

20. Медицинский контроль за физическим воспитанием осуществляет
- 1) администрация школы;
  - 2) классный руководитель;
  - 3) представитель родительского комитета;
  - 4) учитель физкультуры;
  - 5) школьный врач.

**Ключ: 5**

21. Моторная плотность гигиенически эффективного урока физкультуры для школьников основной группы составляет
- 1) не более 50%;
  - 2) не более 70%;
  - 3) не менее 50%;
  - 4) не менее 70%.

**Ключ: 4**

22. Моторная плотность занятия – это

- 1) максимальное учащение пульса во время занятия, выраженное в процентах, по отношению к исходному;
- 2) отношение времени восстановления пульса по окончании занятия ко всему времени занятия, выраженное в процентах;
- 3) отношение времени, занятого движениями, к общему времени занятия, выраженное в процентах;
- 4) отношение времени, занятого развивающими упражнениями, к общему времени занятия, выраженное в процентах;
- 5) отношение времени, занятого учебной работой, к общему времени занятия, выраженное в процентах.

**Ключ: 3**

23. Небольшая степень утомления является

- 1) нефизиологической реакцией организма на нагрузку;
- 2) обязательной реакцией организма на тренирующую физическую нагрузку;
- 3) признаком чрезмерной нагрузки.

**Ключ: 2**

24. Нормальной реакцией сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку является

- 1) восстановление пульса и давления до исходных величин за 3-5 минут;
- 2) повышение систолического давления;
- 3) понижение систолического давления;
- 4) урежение пульса;
- 5) учащение пульса.

**Ключ: 1, 2, 3, 5**

25. Общая плотность занятия – это

- 1) максимальное учащение пульса во время занятия, выраженное в процентах, по отношению к исходному;
- 2) отношение времени восстановления пульса по окончании занятия ко всему времени занятия, выраженное в процентах;
- 3) отношение времени, занятого движениями, к общему времени занятия, выраженное в процентах;

- 4) отношение времени, занятого развивающими упражнениями, к общему времени занятия, выраженное в процентах;
- 5) отношение времени, занятого учебной работой, к общему времени занятия, выраженное в процентах.

**Ключ: 5**

26. Обязательными формами физического воспитания в образовательных учреждениях являются

- 1) гимнастика до учебных занятий;
- 2) занятия в спортивных секциях;
- 3) уроки физической культуры;
- 4) участие в спортивных соревнованиях;
- 5) физкультурные минуты во время уроков.

**Ключ: 1, 3, 5**

**Критерии оценивания**

Критерий	Максимальное количество баллов
Решение задач 1-26 (по 2 балла)	52
Всего:	<b>52</b>

***Рекомендации по использованию оценочного средства***

Тестирование является формой проверки текущего освоения материала и применяется по итогам изучения какого-либо раздела проводится в письменной форме или дистанционно с использованием соответствующих ресурсов.