Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилен Вахитович
Должность: Директор
Дата подписания: 19.11.2026 10:25:54
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал
Колледж

ОДОБРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ПЦК педагогических	
дисциплин	Заведующий колледжем
протокол №01 от «30» августа 2026 г.	
Председатель ПЦК	_____ А.А.Русинов
_____ С.В.Якина	«30» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

наименование специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация выпускника

педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Бирск – 2026

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 Физическая культура**, утверждённого приказом Минпросвещения России **от 11 ноября 2022 г. № 968**.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий», Бирский филиал, колледж.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
   1.1. Область применения рабочей программы
   1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы
   1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
   2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы
   2.2. Тематический план и содержание дисциплины
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
   4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
   4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ
   ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности:

49.02.01 Физическая культура
(укрупнённая группа специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт),

для обучающихся очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **«Возрастная анатомия, физиология и гигиена»** относится к **общепрофессиональному циклу** образовательной программы.

Дисциплина реализуется в рамках **обязательной** части.

Дисциплина изучается на **2 курсе в 4 семестре**.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование у обучающихся системы знаний о строении и функционировании организма человека на различных возрастных этапах, а также гигиенических требованиях к организации физкультурно-спортивной деятельности с учётом возрастных особенностей занимающихся.

Задачи дисциплины:

- освоение знаний об анатомо-физиологических особенностях организма человека в разные возрастные периоды;
- изучение закономерностей роста и развития организма;
- формирование умений оценивать функциональное состояние организма и физическое развитие;
- освоение гигиенических требований к организации занятий физической культурой и спортом;
- воспитание ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья занимающихся.

Планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем

Код ОК, ПК	Умения	Знания
	информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы	
ОК 02	Определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оформлять результаты поиска	Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приёмы структурирования информации
ОК 03	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Терминологический аппарат профессиональной сферы; структуру и виды профессиональной документации
ПК (по учебному плану)	Оценивать физическое развитие и функциональное состояние занимающихся с учётом возрастных особенностей; применять гигиенические требования при организации и проведении занятий физической культурой и спортом	Анатомо-физиологические особенности организма человека в разные возрастные периоды; закономерности роста и развития; гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом; методы оценки физического развития и функционального состояния

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**100**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**72**
в том числе:	
лекции (уроки)	36
практические занятия	36
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**28**
— индивидуальный проект (если предусмотрен)	—
Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачёта** в **4** семестре	

Распределение по семестрам:

Курс	Семестр	Объём часов	Самостоятельная работа	Вид промежуточной аттестации
2 курс	4 семестр	100	28	дифференцированный зачёт
Итого		**100**	**28**	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
4 семестр		**100**	
Раздел 1. Общие закономерности роста и развития организма		**20**	
Тема 1.1. Введение. Предмет и задачи возрастной анатомии, физиологии и гигиены	**Содержание учебного материала:** 1. Цели и задачи дисциплины. Понятие онтогенеза. 2. Закономерности роста и развития организма. 3. Возрастная периодизация.	4	ОК 01, ОК 03
	Практические занятия: 1. Анализ возрастной периодизации. 2. Определение возрастных этапов развития.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Изучение закономерностей роста и развития.	4	
Тема 1.2. Анатомо-физиологические особенности организма в различные возрастные периоды	**Содержание учебного материала:** 1. Особенности развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. 2. Особенности развития подростков и юношей. 3. Возрастные изменения в зрелом и пожилом возрасте.	6	ОК 02, ОК 09

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
	Практические занятия: 1. Сравнительный анализ анатомо-физиологических особенностей разных возрастных групп.	4	
	Самостоятельная работа: 1. Составление таблицы возрастных особенностей организма.	4	
Раздел 2. Системы организма и их возрастные особенности		**40**	
Тема 2.1. Нервная система и высшая нервная деятельность	**Содержание учебного материала:** 1. Строение и функции нервной системы. 2. Возрастные особенности нервной системы. 3. Типы высшей нервной деятельности.	6	ОК 01, ОК 02
	Практические занятия: 1. Определение типа высшей нервной деятельности. 2. Анализ возрастных особенностей нервной системы.	4	
	Самостоятельная работа: 1. Изучение возрастных особенностей высшей нервной деятельности.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
Тема 2.2. Опорно-двигательный аппарат	**Содержание учебного материала:** 1. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. 2. Возрастные особенности костной и мышечной систем. 3. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.	6	ОК 01, ПК
	Практические занятия: 1. Оценка осанки и гибкости. 2. Анализ возрастных особенностей опорно-двигательного аппарата.	4	
	Самостоятельная работа: 1. Изучение влияния физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.	4	
Тема 2.3. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы	**Содержание учебного материала:** 1. Строение и функции сердечно-сосудистой системы. 2. Возрастные особенности системы кровообращения. 3. Строение и функции дыхательной системы. 4. Возрастные особенности дыхания.	6	ОК 01, ПК
	Практические занятия: 1. Измерение артериального давления и пульса. 2. Оценка функционального состояния дыхательной системы.	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
	Самостоятельная работа: 1. Изучение возрастных особенностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	4	
Раздел 3. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности		**38**	
Тема 3.1. Гигиена физического воспитания	**Содержание учебного материала:** 1. Понятие гигиены. Гигиенические требования к занятиям физической культурой. 2. Гигиена спортивной одежды и обуви. 3. Личная гигиена занимающихся.	6	ОК 03, ПК
	Практические занятия: 1. Анализ гигиенических требований к спортивной одежде и обуви. 2. Составление рекомендаций по личной гигиене.	4	
	Самостоятельная работа: 1. Изучение гигиенических требований к занятиям физической культурой.	4	
Тема 3.2. Гигиенические требования к спортивным	**Содержание учебного материала:** 1. Гигиенические требования к спортивным залам и площадкам. 2.	4	ОК 02, ПК

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
сооружениям и инвентарю	Освещение, вентиляция, температурный режим. 3. Гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию.		
	Практические занятия: 1. Оценка гигиенических условий спортивного зала. 2. Анализ соответствия спортивного инвентаря гигиеническим требованиям.	4	
	Самостоятельная работа: 1. Изучение гигиенических требований к спортивным сооружениям.	4	
Тема 3.3. Оценка физического развития и функционального состояния	**Содержание учебного материала:** 1. Методы оценки физического развития. 2. Функциональные пробы. 3. Гигиеническое нормирование физических нагрузок.	6	ОК 01, ОК 09, ПК
	Практические занятия: 1. Оценка физического развития (антропометрия). 2. Проведение функциональных проб.	8	
	Самостоятельная работа: 1. Проведение оценки физического развития.	4	
Промежуточная аттестация		**2**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
Всего:		**100**	

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (ФОС) — комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, практического опыта и компетенций, определённых во ФГОС.

Типовые контрольные оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, представлены в Приложении 1.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета **«Возрастная анатомия, физиология и гигиена»**.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий (плакаты, схемы, таблицы, муляжи);
- измерительные приборы (ростомер, весы, спирометр, тонометр, секундомер);
- методические материалы (задания для практических работ, тесты).

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор;
- интерактивная доска (при наличии).

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература:

1. Мальцев, В. П. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебник для среднего профессионального образования / В. П. Мальцев, Е. В. Григорьева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 177 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-21899-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582401
2. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие для СПО / О. В. Тулякова. — Саратов : Профобразование, 2024. — 139 с. — ISBN 978-5-4488-2133-2
3. Айзман, Р. И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена (для педагогических специальностей) : учебное пособие / Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова. — Москва : КноРус, 2024. — 403 с. — ISBN 978-5-406-12440-6

Дополнительная учебная литература:

1. Мальцев, В. П. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для СПО / В. П. Мальцев, Е. В. Григорьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2024. — 210 с. — ISBN 978-5-534-17278-2
2. Сборник практических заданий по возрастной анатомии, физиологии и гигиене.
3. Гигиенические требования к условиям обучения в образовательных организациях (СанПиН).

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование электронной библиотечной системы	Адрес (URL)
1	ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com
2	Образовательная платформа «Юрайт»	https://urait.ru
3	Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование	https://profspo.ru
№	Адрес (URL)	Назначение
1	https://www.rospotrebnadzor.ru	Официальный сайт Роспотребнадзора (санитарные правила и нормы)

№	Наименование электронной библиотечной системы	Адрес (URL)
2	https://www.who.int	Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения
3	https://gto.ru	Официальный сайт ВФСК «Готов к труду и обороне»

4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

Наименование программного обеспечения
Microsoft Windows
Microsoft Office
LibreOffice
Программы для создания презентаций (PowerPoint, Impress)
Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий

При реализации дисциплины используются **активные и интерактивные формы** проведения занятий:

- групповые дискуссии по вопросам возрастных особенностей организма;
- работа в малых группах при выполнении практических заданий;
- разбор конкретных ситуаций (анализ гигиенических условий занятий);
- практические занятия с использованием измерительных приборов и функциональных проб.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

шифр наименование

Наименование специальности: **49.02.01 Физическая культура**

Квалификация выпускника: **педагог по физической культуре и спорту**

Форма обучения: **очная**

Бирск — 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине **«Возрастная анатомия, физиология и гигиена»** разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 Физическая культура**, утверждённого приказом Минпросвещения России **от 11 ноября 2022 г. № 968**, и рабочей программы дисциплины.

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины **«Возрастная анатомия, физиология и гигиена»**, входящей в состав программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **49.02.01 Физическая культура**. Объём часов на аудиторную нагрузку по дисциплине — **72**, на самостоятельную работу — **28**.

1.2. Объекты оценивания — результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС специальности **49.02.01 Физическая культура** и рабочей программой дисциплины:

Умения:

- анализировать возрастную периодизацию и определять возрастные этапы развития;
- сравнивать анатомо-физиологические особенности разных возрастных групп;
- определять тип высшей нервной деятельности;
- оценивать осанку и гибкость;
- измерять артериальное давление и пульс;
- оценивать функциональное состояние дыхательной системы;
- анализировать гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, сооружениям;
- проводить оценку физического развития и функциональные пробы.

Знания:

- закономерностей роста и развития организма;
- возрастных особенностей нервной системы, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- гигиенических требований к занятиям физической культурой;
- гигиенических требований к спортивным сооружениям и инвентарю;
- методов оценки физического развития и функционального состояния;
- гигиенического нормирования физических нагрузок.

Вышеперечисленные умения и знания направлены на формирование у обучающихся следующих общих и профессиональных компетенций: **ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 09, ПК (по учебному плану)**.

2. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения — это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности **49.02.01 Физическая культура** и рабочей программой дисциплины предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

2.1. Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- выполнение и защита практических работ;
- проверка выполнения самостоятельной работы обучающихся.

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля: устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий, анализ конкретных ситуаций.

Выполнение и защита практических работ. Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы обучающиеся приобретают умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины, учатся анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

Список практических работ:

- Практическая работа № 1 «Анализ возрастной периодизации».
- Практическая работа № 2 «Определение возрастных этапов развития».
- Практическая работа № 3 «Сравнительный анализ анатомо-физиологических особенностей разных возрастных групп».
- Практическая работа № 4 «Определение типа высшей нервной деятельности».
- Практическая работа № 5 «Анализ возрастных особенностей нервной системы».
- Практическая работа № 6 «Оценка осанки и гибкости».
- Практическая работа № 7 «Анализ возрастных особенностей опорно-двигательного аппарата».
- Практическая работа № 8 «Измерение артериального давления и пульса».
- Практическая работа № 9 «Оценка функционального состояния дыхательной системы».
- Практическая работа № 10 «Анализ гигиенических требований к спортивной одежде и обуви».

- Практическая работа № 11 «Составление рекомендаций по личной гигиене».
- Практическая работа № 12 «Оценка гигиенических условий спортивного зала».
- Практическая работа № 13 «Анализ соответствия спортивного инвентаря гигиеническим требованиям».
- Практическая работа № 14 «Оценка физического развития (антропометрия)».
- Практическая работа № 15 «Проведение функциональных проб».

Проверка выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление обучающимися практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Самостоятельная подготовка обучающихся по дисциплине предполагает следующие виды и формы работы:

- систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы;
- самостоятельное изучение материала и конспектирование лекций;
- составление таблиц и схем;
- работа со справочной литературой и нормативными материалами;
- оформление отчётов по практическим работам и подготовка к их защите.

Список самостоятельных работ:

1. Изучение закономерностей роста и развития.
2. Составление таблицы возрастных особенностей организма.
3. Изучение возрастных особенностей высшей нервной деятельности.
4. Изучение влияния физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
5. Изучение возрастных особенностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
6. Изучение гигиенических требований к занятиям физической культурой.
7. Изучение гигиенических требований к спортивным сооружениям.
8. Проведение оценки физического развития.

2.2. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине — **дифференцированный зачёт (4 семестр)**.

Обучающиеся допускаются к сдаче дифференцированного зачёта при условии выполнения всех видов работ, предусмотренных рабочей программой.

3. Типовые контрольные задания для дифференцированного зачёта

3.1. Перечень вопросов к дифференцированному зачёту

1. Предмет и задачи возрастной анатомии, физиологии и гигиены.
2. Понятие онтогенеза. Закономерности роста и развития организма.

3. Возрастная периодизация.
4. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста.
5. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.
6. Анатомо-физиологические особенности подростков.
7. Анатомо-физиологические особенности юношеского возраста.
8. Возрастные изменения в зрелом и пожилом возрасте.
9. Строение и функции нервной системы. Возрастные особенности.
10. Типы высшей нервной деятельности.
11. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Возрастные особенности.
12. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
13. Строение и функции сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности.
14. Строение и функции дыхательной системы. Возрастные особенности.
15. Понятие гигиены. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
16. Гигиена спортивной одежды и обуви.
17. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.
18. Гигиенические требования к спортивному инвентарю.
19. Методы оценки физического развития.
20. Функциональные пробы. Гигиеническое нормирование физических нагрузок.

3.2. Примерные тестовые задания

Инструкция по выполнению теста: выберите один правильный вариант ответа.

1. Что понимается под онтогенезом?
    - а) индивидуальное развитие организма;
    - б) историческое развитие вида;
    - в) процесс роста;
    - г) процесс старения.
2. Какой возрастной период характеризуется наиболее интенсивным ростом организма?
    - а) дошкольный;
    - б) младший школьный;
    - в) подростковый;
    - г) юношеский.
3. Что относится к гигиеническим требованиям к спортивному залу?

- а) достаточное освещение и вентиляция;
- б) наличие зрительских мест;
- в) наличие раздевалок;
- г) наличие парковки.

4. Какая функциональная проба используется для оценки дыхательной системы?
   - а) проба Штанге;
   - б) проба Руфье;
   - в) ортостатическая проба;
   - г) клиностатическая проба.
5. Что является показателем физического развития?
   - а) длина тела, масса тела, окружность грудной клетки;
   - б) артериальное давление;
   - в) частота сердечных сокращений;
   - г) жизненная ёмкость лёгких.
6. Какие гигиенические требования предъявляются к спортивной одежде?
   - а) воздухопроницаемость, гигроскопичность, удобство;
   - б) яркость цвета;
   - в) наличие логотипов;
   - г) стоимость.

Критерии оценивания тестовых заданий:

Оценка	Количество правильных ответов
«5» (отлично)	90–100 %
«4» (хорошо)	75–89 %
«3» (удовлетворительно)	50–74 %
«2» (неудовлетворительно)	менее 50 %

Время выполнения задания — 30 минут.

3.3. Примерные практические задания к дифференцированному зачёту

1. Провести оценку физического развития (антропометрия) и интерпретировать результаты.

2. Провести функциональную пробу (Штанге или Руфье) и оценить результаты.
3. Оценить гигиенические условия спортивного зала.
4. Определить тип высшей нервной деятельности.
5. Составить рекомендации по личной гигиене для занимающихся физической культурой.

Критерии оценивания практических заданий:

Оценка	Критерии
«5» (отлично)	Задание выполнено правильно, в полном объёме, без ошибок; результаты интерпретированы верно
«4» (хорошо)	Задание выполнено правильно, но с незначительными неточностями
«3» (удовлетворительно)	Задание выполнено с ошибками, но основной алгоритм соблюдён
«2» (неудовлетворительно)	Задание не выполнено или выполнено с грубыми ошибками

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

- Оценивание проводится в соответствии с рабочей программой дисциплины и настоящим ФОС.
- Результаты текущего контроля фиксируются преподавателем в журнале.
- Дифференцированный зачёт проводится в форме, установленной п. 3 настоящего ФОС.
- Апелляция результатов проводится в порядке, установленном локальными актами колледжа.