Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и НО
Дата подписания: 22.12.2023 17:42:47
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1a2d

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ДГТУ)

Авиационно-технологический колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Авиационно-
технологического колледжа
_____ В.А. Зибров
«___» _____ 2023 г.

Фонд оценочных средств

по дисциплине

ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

программа подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по специальности среднего профессионального образования
49.02.01 Физическая культура

Ростов-на-Дону
2023 г.

Лист согласования

Фонд оценочных средств по профессиональному модулю разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 Физическая культура

Разработчик(и):
Преподаватель
Авиационно-технологического колледжа_____Ю.И. Воротынцев

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии специальности Физическая культура
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Председатель цикловой комиссии _____ Д.А.Жихарев

31.08.2023 г.

Согласовано:

Рецензенты:
ГБУРО СШОР 19,
г. Ростов-на-Дону инструктор-методист Р.Г. Данилова

ФГБОУ ВО ДГТУ зав. кафедрой «Физическая культура и спортивно-оздоровительные технологии» Л.М. Демьянова

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств 4
1.1 Область применения фонда оценочных средств 4
1.2 Требования к результатам освоения учебной дисциплины 4
2. Результаты освоения учебной дисциплины 7
3. Фонд оценочных средств 10
3.1 Текущий контроль успеваемости 12
3.2 Промежуточная аттестация **14**

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта среднего профессионального образования в пределах ППССЗ.

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура, учебного плана и рабочей программой учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Учебная дисциплина, в соответствии с учебным планом, изучается на втором курсе в третьем и четвертом семестре и завершается зачетом с оценкой

Фонд включает в себя контрольно-оценочные материалы, позволяющие оценить приобретенные личностные, общие компетенции, профессиональные компетенции.

1.2 Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

ОК 07.: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09.: Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ПК 1.1.: Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2.: Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3.: Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.5.: Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6.: Проводить работу по предотвращению применения допинга.

ПК 2.1.: Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 2.4.: Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

ПК 3.1.: Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.2.: Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта и спорта.

ПК 3.3.: Осуществлять контроль и учет, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях

ПК 3.4.: Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую учебные занятия.

ПК 3.5.: Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам

ЛР 2: Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по

социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно- патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками

ЛР 4: Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 9: Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 14: Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения

ЛР 15: Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

Знать:

- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;
- гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;
- гигиенические основы закаливания;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;
- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

Уметь:

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;

- определять суточный расход энергии, составлять меню;

- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;

- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.

2. Результаты освоения учебной дисциплины

Основные показатели и критерии оценки личностных, общих и профессиональных результатов обучающихся представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты освоения (объекты оценивания)	**Основные показатели оценки результата**	**Критерии оценки результата**	**Тип задания**	**Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)**
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины				
ОК07 ОК08 ОК09 ПК 1.1 ПК1.2 ПК1.3 ПК1.5 ПК1.6 ПК2.1 ПК2.4 ПК3.1 ПК3.2 ПК3.3 ПК3.4 ПК3.5 ЛР2 ЛР4 ЛР9 ЛР14 ЛР15	Использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	- описание знаний профессиональной гигиены, основы гигиены.	Опрос, тестирование, практические задания, задания для самостоятельной работы	Дифференцированный зачет (4 семестр)
	Составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	Составление дневника самоконтроля по возрастным критериям		
	Определять суточный расход энергии, составлять меню	Составление режима питания, расчет БЖУ		
	Обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;	оптимизация условий, форм и содержания занятий физическими упражнениями; рациональное питание; оптимизация физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями; закаливание.		
	Обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов	Физиологические основы закаливания. Основные принципы закаливания. Средства, виды и формы закаливания. Характеристика отдельных видов. Дозирование и рекомендации по оптимизации отдельных видов использования. Задачи и составные части личной гигиены. Гигиена тела (кожи, рук, ног, волос).		

		Гигиена половой жизни. Вредные привычки.		
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины				
ОК07 ОК08 ОК09 ПК 1.1 ПК1.2 ПК1.3 ПК1.5 ПК1.6 ПК2.1 ПК2.4 ПК3.1 ПК3.2 ПК3.3 ПК3.4 ПК3.5 ЛР2 ЛР4 ЛР9 ЛР14 ЛР15	Основы гигиены различных возрастных групп, занимающихся**;**	Применение и использование методик для определения показателей систем организма человека: кровь, дыхательная сердечнососудистая, пищеварительная, дыхательная, выделительная, эндокринная;	Опрос, тестирование, практические задания, задания для самостоятельной работы	Дифференцированный зачет (4 семестр)
	Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	Применение методики индексов, дыхательных проб и нагрузочных функциональных проб для определения и оценивания функционального состояния;	Опрос, тестирование, практические задания, задания для самостоятельной работы	
	Понятие медицинской группы	Применение методик оценивания влияния факторов внешней среды на развитие организма в детском, подростковом и юношеском возрастах;	Опрос, тестирование, практические задания, задания для самостоятельной работы	
	Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	Применение методов дозирования физических нагрузок и определение условий развития основных физических качеств	Опрос, тестирование, практические задания, задания для самостоятельной работы	
	Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	Гидропроцедуры, бани, массаж и самомассаж, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух.	Опрос, тестирование, практические задания, задания для самостоятельной работы	

	Основы профилактики инфекционных заболеваний;	Воздействие на источник инфекции (ранняя диагностика, изоляция и при необходимости госпитализация больного) Воздействие на пути передачи инфекции: дезинфекция, дезинсекция, дератизация Воздействие на иммунологическую реактивность организма	Опрос, тестирование, практические задания, задания для самостоятельной работы	
	Основы гигиены питания различных возрастных групп, занимающихся	Обеспечение сбалансированности между энергетической ценностью рациона питания и энергетическими затратами организма; соответствие питания физиологичесим потребностям организма; обеспечение равновесия между поступлением и расходованием основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов); снабжение организма адекватными количествами незаменимых пищевых веществ; соблюдение правильного режима питания.	Опрос, тестирование, практические задания, задания для самостоятельной работы	
	Гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;	Оптимизация условий, форм и содержания занятий физическими упражнениями; рациональное питание; оптимизация физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями; закаливание.	Опрос, тестирование, практические задания, задания для самостоятельной работы	
	Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;	Санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. Гигиенические требования к	Опрос, тестирование, практические задания,	

		открытым спортивным сооружениям	задания для самостоятельной работы	
	Гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп, занимающихся;	Физического воспитания различных факторов связанных с занятиями физической культурой, на здоровье занимающихся	Опрос, тестирование, практические задания, задания для самостоятельной работы	
	Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;	Основные принципы организации распорядка дня. Кожа как орган, особенности строения, функции. Правила и нормы личной гигиены человека. Профилактика миопий и тугоухости.	Опрос, тестирование, практические задания, задания для самостоятельной работы	
	Гигиенические основы закаливания;	Систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль.	Опрос, тестирование, практические задания, задания для самостоятельной работы	
	Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко - и токсикомании;	Опасность наркомании, токсикомании и вредных привычек	Опрос, тестирование, практические задания, задания для самостоятельной работы	
	Понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;	Уровни физической активности, категорий физической активности. Интенсивность различных форм физической активности		

3 Фонд оценочных средств

3.1 Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль проводится с целью установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций, обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по дисциплине.

Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Практическая работа	Форма контроля, направленная на проверку способности использовать знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, в практической деятельности	Практические работы по темам дисциплины
2	Устный опрос	Устный опрос – индивидуальный, фронтальный, уплотненный. Сущность этого метода заключается в том, что учитель ставит учащимся вопросы по содержанию изученного материала и побуждает их к ответам. Форма контроля направлена на проверку и оценку знаний.	Перечень вопросов по темам дисциплины
3	Тест	Форма контроля, направленная на проверку уровня освоения контролируемого теоретического материала по дидактическим единицам дисциплины (терминологический аппарат, основные методы, информационные технологии, приемы, документы)	Тестовые задания по темам дисциплины
4	Реферат	Необходимы для подготовки и публичного представления по выбранной теме.	Темы рефератов

3.1.1 Структура задания

3.1.1.1 Задания для устного опроса

Раздел 1. Гигиена как отрасль медицинской науки

1. Режим дня занимающихся физической культурой и спортом
2. Гигиена тела
3. Атмосферное давление
4. Химический состав воздуха
5. Законы гигиены в профилактике спортсменов.
6. Елементы гигиены в различных истрических веках
7. Взаимосвязь истории гигиены и физической культыры
8. Гигиенические основы физической культуры и спорта 20-21веках

Раздел 2. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта

1. Современные научные представления о здоровье
2. Физическое воспитание и здоровье
3. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения

Раздел 3. Гигиена закаливания

1. Физиологические основы закаливания
2. Гигиенические принципы закаливания
3. Закаливание с помощью низких температур
4. Гигиенические нормы закаливания воздухом
5. Гигиенические нормы закаливания водой.
6. Закаливание солнечным излучением

Раздел 4. Гигиена питания

1. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
2. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

Раздел 5. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом

1. Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом.
2. Общие гигиенические требования к режиму питания.
3. Режим питания при занятиях физкультурой и спортом
4. Особенности питания спортсменов

Раздел 6. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений

1. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений
2. Основные гигиенические требования к строительным материалам
3. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений
4. Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений
5. Основные гигиенические требования к открытым водоемам
6. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам
7. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям

Раздел 7. Гигиенические нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой

1. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
2. Формирование двигательной активности школьников
3. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста

Раздел 8. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе

1. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями
2. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания

Критерии оценивания ответов на устные вопросы

Оценка уровня подготовки		
Балл (отметка)	Результат	
5	Отлично	более 89% правильных ответов
4	Хорошо	70%-89% правильных ответов
3	Удовлетворительно	51%-69% правильных ответов
2	Неудовлетворительно	менее 51% правильных ответов

3.1.1.2 Задания для выполнения тестирования

Тема Закаливание. Тест «Гигиенические основы закаливания организма»
(Демонстрационный вариант)

№ п/п	Задание (вопрос)	Примечание
Инструкция по выполнению заданий: выберите букву, соответствующую правильному варианту и запишите ее в бланк ответов. *Вариант первый-нечетные вопросы, вариант второй - четные вопросы*		
1.	Что такое закаливание: а) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям б) выполнение утренней гигиенической гимнастики в) переохлаждение или перегрев организма	
2.	Общая закаливающая процедура:	

	а) полоскание горла б) ежедневные прогулки на свежем воздухе в) посещение сауны	
3.	Общая закаливающая процедура: а) полоскание горла б) посещение сауны в) использование рациональной одежды	
4.	Общая закаливающая процедура: а) соблюдение температурного режима в помещении б) постоянное изменение температурного режима в помещении в) опускание ног в теплую воду	
5.	Главным результатом деятельности функциональной системы терморегуляции является поддержание: а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах в) постоянной температуры крови	
6.	Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка условных рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка общих рефлексов	
7.	Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка скрытых рефлексов б) выработка безусловных рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов	
8.	При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) цвет глаз	
9.	При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст	
10.	Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание	
11.	Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани	
12.	Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь	
13.	К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат	
14.	К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда	
15.	Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы в) выработка безусловных рефлексов на закаливающий фактор	

Тема. Гигиена.

Тест «Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни».

(Демонстрационный вариант)

№	Задание (вопрос)	Примечание

п/п		
Инструкция по выполнению заданий: выберите букву, соответствующую правильному варианту и запишите ее в бланк ответов. Выберите один или несколько правильный ответ. *Вариант первый - нечетные вопросы, вариант второй - четные вопросы*		
1.	Что является государственной системой наблюдения за качеством окружающей среды и состоянием здоровья населения? а) система санитарно-эпидемиологического нормирования б) гигиеническая диагностика в) социально-гигиенический мониторинг г) федеральная система гидрометеорологического мониторинга д) методология оценки риска	
2.	Что может передаваться через воду? а) брюшной тиф б) сыпной тиф в) туляремия г) гепатит А д) гепатит В	
3.	Что из ниже перечисленного является источником антропогенного загрязнения поверхностных водоемов? а) бытовые сточные воды б) промышленные стоки в) ливневые стоки г) геохимический состав почвы д) судоходство	
4.	Что характерно для эпидемии водного происхождения? а) быстрый рост числа заболеваний б) медленный спад числа заболеваний после изоляции очага инфекции в) малое число заболевших г) длительный период возникновения единичных случаев заболевания после ликвидации вспышки («контактный хвост») д) территориальная ограниченность распространения заболевания	
5.	Как можно уменьшить «водный голод» на Земле? а) создание водохранилищ б) пополнение подземных водных горизонтов поверхностными водами+ в) закачивание промышленных сточных вод в глубокие подземные горизонты г) организация оборотного водоснабжения на промышленных предприятиях д) использование опресненных вод морей и океанов	
6.	Какие существуют методы обеззараживания воды? а) коагуляция б) хлорирование в) фторирование г) озонирование д) обработка ультрафиолетовыми лучами	
7.	Чем отличаются воды поверхностных водоёмов от межпластовых вод? а) большей минерализованностью б) содержание солей аммония в) большей бактериальной обсемененностью г) более стабильным химическим составом д) большей склонностью к «цветению»	
8.	Что подразумевает под собой сбалансированное питание? а) достаточную энергетическую ценность рациона в результате адекватного потребностям поступления белков, жиров и углеводов б) соблюдение соответствия ферментного набора химической структуре пищи в) оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ г) оптимальный режим питания	
9.	Для какой болезни являются фактором риска особенности солевого состава воды? а) дизентерии б) диабету в) мочекаменной болезни г) гипертонической болезни д) гепатиту А	
10.	Какую инфекцию могут принести яйца водоплавающей птицы? а) стафилококковой интоксикации б) ботулизма в) сальмонеллеза	

	г) брюшного тифа д) афлатоксикоза	
11.	Какой должен быть уровень общей минерализации воды, чтобы их назвали пресными ? а) 300 мг/дм³ б) 500 мг/дм³ в) 1000 мг/дм³ г) 1500 мг/дм3 д) 2000 мг/дм3	
12.	Источником чего является рыбий жир? а) аскорбиновой кислоты б) каротина в) кальциферола г) рибофлавина д) тиамина	
13.	С чем чаще всего связаны стафилококковые интоксикации? а) салатами из овощей б) консервированными мясными продуктами в) консервированными рыбными продуктами г) яйцами водоплавающей птицы д) молочными продуктами	
14.	Что обеспечивают гигиенические нормативы? а) защиту всех компонентов окружающей природной среды б) предупреждение отдаленных вредных эффектов в) предупреждение немедленных эффектов г) отсутствие выраженных физиологических адаптационных реакций д) отсутствие вредных эффектов в последующих поколениях	
15.	Что включает в себя профилактика заболеваний водного происхождения? а) рациональный выбор источника водоснабжения б) создание зон санитарной охраны в) стандартизацию качества воды и соблюдение гигиенических нормативов г) эффективную обработку воды на водопроводных станциях д) использование в качестве источников воды только межпластовых вод	

Критерии оценки тестовых заданий

№ задания	Количество вопросов в задании	Макс.баллы за каждый вопрос	Баллы за задание
1 задание	48	1	48
2 задание	25	2	50
3 задание	20	1	20
4 задание	30	1	30
Итого	За тест	143	

143-100 баллов – «5»
95 - 78 баллов – «4»
77 - 54 баллов – «3»
53 - и ниже - «2»

3.1.1.3 Задания для выполнения практических работ (Демонстрационный вариант)

1. Практическая работа «Понятие о гигиене и санитарии»

Учебная цель: Изучение понятий о гигиене и санитарии, история зарождения гигиены как науки

Задачи практической работы:

1. Познакомится с основными определениями относящиеся к гигиене физического воспитания
1. Разграничить понятия гигиена и санитария

2. Рассмотреть историю зарождения гигиены как науки
3. Составить тезаурусное поле

Форма контроля выполнения практических работ:
Оформить и сдать тетрадь по УД

2. Практическая работа Составление индивидуальной программы формирования здорового образа жизни

Учебная цель: формировать умение методических приемов, форм и средств при составлении индивидуальной программы по формированию здорового образа жизни

Учебные задачи:

1. Научиться составлять индивидуальный план формирования здорового образа жизни для различного контингента занимающихся
1. Использовать литературу для составления программы по формированию здорового образа жизни
2. Научиться выбирать эффективные методические приемы, формы и средства для формирования здорового образа жизни

Задание:

1. Изучить требования к составлению программы по формированию здорового образа жизни
2. Выбрать контингент занимающихся

3.1.1.4 Задания для выполнения самостоятельной работы

Темы рефератов

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Задачи гигиены физического воспитания и спорта. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
3. Здоровый образ жизни и его компоненты.
4. Наркомания и токсикомания.
5. Проблемы алкоголизма.
6. Проблемы курильщиков.
7. Оздоровительное воздействие физической культуры на организм человека.
8. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
9. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения.
10. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы.
11. Гигиенические требования по уходу за кожей лица и тела.
12. Уход за кожей и ногтями рук и ног. Меры профилактики и лечение грибковых заболеваний.
13. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.
14. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.
15. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой.
16. Солнечные ванны: привлекательность и опасность солнечных лучей, физиологические механизмы и методики натурального и искусственного загорания.
17. Закаливающий эффект холодной воды: босохождения, обливания, ванны, купание в водоёме, в море.
18. Особенности питания спортсменов во время соревнований.
19. Особенности питания спортсменов в восстановительном периоде.
20. Особенности питания спортсменов на тренировочных сборах.
21. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
22. Болезни, связанные с нарушением питания. Их профилактика.

3.2 Промежуточная аттестация

Учебным планом по специальности 49.02.01 Физическая культура предусмотрена форма промежуточной аттестации по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта» - дифференцированный зачет в 4 семестре

Дифференцированный зачет проводится за счет времени, отведенного на изучение дисциплины.

В результате аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка умений и знаний, а так же динамика формирования общих компетенций

Вопросы для дифференцированного зачета

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
3. Особенности режима жизни инвалидов различных категорий. Понятия охранительного режима.
4. Система питания при различных поражениях.
5. Использование естественных факторов природы.
6. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности инвалидов.
7. Гигиена спортивных сооружений для инвалидов.
8. Гигиеническое обеспечение спортсменов-инвалидов.
9. Здоровый образ жизни.
10. Предмет и задачи науки гигиены. Профилактическая сущность гигиены и её достижения, как отрасли советской медицины. Предмет и задачи гигиены физического воспитания. Основные этапы её развития. Ведущие деятели.
11. Гигиеническая характеристика воздуха. Влажность воздуха и её влияние на организм. Приборы для определения влажности. Нормы влажности в спортивном зале.
12. Движение воздуха и влияние его на организм человека. Нормы движения воздуха в спортивном зале. Приборы для определения движения воздуха.
13. Атмосферное давление и его влияние на организм человека. Приборы для определения атмосферного давления. Солнечная радиация, её влияние на организм человека.
14. Химические примеси и микроорганизмы воздуха, их влияние на организм человека.
15. Понятие о комфортных и дискомфортных условиях воздушной среды. Критерии комфортной зоны.
16. Теплопотери конвекцией, кондукцией, радиацией, испарением.
17. Возрастные особенности терморегуляции, как основа нормирования климата.
18. Понятие о комплексном влиянии на организм человека физических факторов воздушной среды. Методы изменения физических свойств воздушной среды.
19. Критерии оценки микроклиматических условий в местах занятий физической культурой и спортом. Методы измерения физических свойств воздушной среды.
20. Понятие о «климате», «погоде». Квалификация типов климата.
21. Характеристика географических микроклиматов. Влияние на организм человека благоприятных типов климата.
22. Характеристика географических микроклиматов. Влияние на организм человека неблагоприятных типов климата.
23. Понятие об акклиматизации, физиологическая сущность и фазы акклиматизации. Особенности акклиматизации спортсменов.
24. Акклиматизация в условиях холодного, жаркого климатов.
25. Акклиматизация к условиям горного климата, к фактору смещения времени.
26. Общие гигиенические мероприятия для управления акклиматизацией спортсменов.
27. Гигиенические мероприятия для управления акклиматизацией спортсменов в условиях холодного и жаркого климатов.
28. Гигиенические мероприятия для управления акклиматизацией спортсменов в условиях высокого климата и фактору смещения времени.

29. Инфекционные заболевания. Определение понятия «формы течения инфекционного процесса». Виды микроорганизмов.

30. Особенности течения инфекционных болезней.

31. Пути распространения инфекционных заболеваний.

32. Защитные барьеры организма против инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете. Меры повышения специфического и неспецифического иммунитета.

33. Борьба с инфекционными болезнями. Меры профилактики инфекционных заболеваний в спортивном помещении.

34. Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы водоснабжения.

35. Показатели качества питьевой воды: органолептические показатели и химический состав питьевой воды.

36. Оценка бактериологических показателей воды.

37. Методы очистки и обеззараживания воды.

38. Гигиеническая характеристика почвы.

39. Виды спортивных сооружений.

40. Гигиенические требования к выбору земельного участка и размещению спортсооружений. Критерии нормальной инсоляции участка.

41. Гигиенические требования к строительным материалам и внутренней отделки крытых спортивных сооружений. Борьба с шумом.

42. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений.

43. Гигиенические требования к естественной и искусственной вентиляции к отоплению спортивных сооружений.

44. Гигиенические требования к планировке и ориентации спортивных сооружений на земельном участке.

45. Гигиенические требования к качественному составу воздуха в спортивных сооружениях.

46. Санитарный режим в залах.

47. Гигиенические требования к естественным плавательным бассейнам.

48. Гигиенические требования к искусственным плавательным бассейнам.

49. Оценка физических, химических и бактериологических показателей воды плавательных бассейнов.

50. Вредные привычки-разрушители тренированности.

51. Гигиенические мероприятия по уходу за телом.

52. Гигиенические требования к спортивной одежде.

53. Гигиенические требования к спортивной обуви. Особенности в отдельных видах спорта.

54. Закаливание. Определение понятия «физическая сущность и принципы закаливания». Роль в системе физического воспитания.

55. Закаливание солнцем. Методика проведения солнечных ванн.

56. Закаливание солнцем. Биологическое действие отдельных частей солнечного спектра.

57. Закаливание гидропроцедурами. Механизм действия.

58. Закаливание гидропроцедурами. Методика проведения закаливающих водных процедур.

59. Закаливание воздушными ваннами. Механизм действия.

60. Закаливание воздушными ваннами. Методика проведения закаливающих воздушных ванн.

61. Включение закаливающих мероприятий в суточный режим спортсмена в зависимости от периода спортивной подготовки.

62. Гигиеническая характеристика возрастных анатомофизиологических особенностей детей и подростков.

63. Гигиенические требования к выбору и планированию земельного участка школы.

64. Гигиенические требования к основным помещениям школы оборудованию классов.

65. Гигиеническая характеристика различных форм физического воспитания школьника.

66. Особенности режима школьника и гигиенические требования к уроку физического воспитания.

67. Сравнительная характеристика микроклимата классных и спортивных помещений. Методы определения.

68. Гигиенические основы производственной гимнастики.

69. Гигиеническая сущность физических упражнений для людей среднего и пожилого возраста.

70. Сущность теории сбалансированного питания.

71. Классификация профессий и видов спорта по энергозатратам.

72. Белки, их роль в организме человека. Источники. Нормы. Значение в спортивных рационах.

73. Жиры, их роль в организме человека. Источники. Нормы. Значение в спортивных рационах.

74. Углеводы, роль простых и сложных углеводов для организма человека. Источники. Нормы. Особенности использования для спортсменов.

75. Классификация витаминов. Водорастворимые витамины. Роль в организме человека. Основные источники. Нормы. Их значение для спортсменов.

76. Жирорастворимые витамины. Их роль в организме человека. Основные источники. Нормы. Их значение в спортивной практике.

77. Минеральные элементы. Их роль в организме. Основные источники. Дозировка. Роль минеральных элементов в питании спортсменов.

78. Вода в пищевом рационе человека. Водно-солевой режим спортсмена. Его восстановление при значительных потерях.

79. Особенности питания спортсменов в разные периоды спортивной подготовки.

80. Питание - как средство восстановления.

81. Классификация дополнительных норм питания. Использование в разные периоды спортивной подготовки.

82. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов.

83. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований.

84. Вспомогательные гигиенические средства, ускоряющие восстановление (физические факторы)

85. Гигиенические основы построения суточного режима спортсмена.

86. Способы применения сауны для повышения восстановления спортивной работоспособности, отличие от закаливающей и гигиенической сауны.

87. Влияние аэрофакторов на организм человека. Способы применения аэрофакторов для повышения спортивной работоспособности.

88. Гидропроцедуры, как дополнительные и гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и улучшения восстановления.

89. Световые процедуры как дополнительные гигиенические мероприятия, направленные на ускорение восстановления.

90. Принципы комплексного использования гигиенические средств восстановления.

91. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов

92. Составление плана гигиенических мероприятий на спортивном сборе.

93. Гигиенические требования к планированию, структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок.

94. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.

95. Гигиеническое обеспечение при подготовке на учебнотренировочных сборах.

Критерии оценивания ответов на вопросы

Оценка уровня подготовки		
Балл (отметка)	Результат	
5	Отлично	более 89% правильных ответов
4	Хорошо	70%-89% правильных ответов
3	Удовлетворительно	51%-69% правильных ответов
2	Неудовлетворительно	менее 51% правильных ответов