

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и НО
Дата подписания: 04.03.2024 15:15:15
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617366eef2977b97e87139b1a2d



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)**

Авиационный колледж

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УРиНО

_____ С.В. Пономарева
« ____ » _____ 2022 г.

Фонд оценочных средств

по дисциплине

ОП.03. Гигиенические основы физической культуры и спорта
программа подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по специальности среднего профессионального образования
49.02.01 Физическая культура

г. Ростов-на-Дону

2022 г.

Лист согласования

Фонд оценочных средств дисциплины разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (далее ФГОС СПО) 49.02.01 Физическая культура

Разработчик(и):

Преподаватель

_____ Е.Н.Лобанова
«__» _____ 2022 г

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии специальности «Физическая культура»

Протокол № 1 от 31.08.2022 г

Председатель цикловой комиссии _____
31.08.2022г.

И.В.Гайворонская

Согласовано:

Рецензенты:

Кафедра «Теория и практика
физической культуры и спорта» ДГТУ Доцент

С.В. Агафонов

Авиационный колледж ДГТУ

Специалист по УМР

Н.И. Захаренко

Содержание

1 Паспорт фонда оценочных средств	4
1.1 Область применения фонда оценочных средств	4
1.2 Требования к результатам освоения дисциплины	4
2 Результаты освоения дисциплины	6
3 Фонд оценочных средств	11
3.1 Текущий контроль успеваемости	11
3.2 Промежуточная аттестация	22

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 дисциплины «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 учебного предмета ОП 03 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

Учебный предмет, в соответствии с учебным планом, изучается на втором курсе в четвертом семестре и завершается дифференцированным зачетом.

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

1.2 Требования к результатам освоения дисциплины

Освоение содержания дисциплины Рабочей программой дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям оборудование и инвентарь.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен знать:

3.1 - основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;

3.2 - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;

3.3 - понятие медицинской группы;

3.4 - гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

3.5 - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;

3.6 - основы профилактики инфекционных заболеваний;

3.7 - основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;

3.8 - гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;

3.9 - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;

3.10 - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;

3.11 - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;

3.12 - гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;

3.13 - гигиенические основы закаливания;

3.14 - физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;

3.15 - понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

Уметь:

У.1 - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

У.2 - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;

У.3 - определять суточный расход энергии, составлять меню;

У.4 - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;

У.5 - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке

спортсменов.

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 лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 9 Сознательный 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 склонностей (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.

2 Результаты освоения дисциплины

Основные показатели и критерии оценки результатов освоения дисциплины представлены в таблице 1.

Таблица 1 Показатели и критерии оценки результатов освоения дисциплины

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				
ОК 1-12; ПК 1.1-1.1.7; ПК 2.1-2.6; ПК 3.1-3.5; 31 ЛР 2; ЛР 4; ЛР 9;	основы гигиены различных возрастных групп обучающихся	- применение и использование методик для определения показателей систем организма человека: кровь, сердечнососудистая, пищеварительная,	Опрос, тестирование, практические задания, задания для	Дифференцированный зачет (4 семестр)

		дыхательная, выделительная, эндокринная;	самостоятельной работы
ОК 1-12; ПК 1.1-1.1.8; ПК 2.1-2.6; ПК 3.1-3.5; 32 ЛР 14; ЛР 15	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;	
ОК 1-12; ПК 1.1-1.1.8; ПК 2.1-2.6; ПК 3.1-3.5; 33 ЛР 2; ЛР 4;	понятие медицинской группы	- применение методик оценивания влияния факторов внешней среды на развитие организма в детском, подростковом и юношеском возрастах;	
ОК 1-12; ПК 1.1-1.1.7; ПК 2.1-2.6; ПК 3.1-3.5; 34 ЛР 9; ЛР 14; ЛР 15	гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой	- применение методов дозирования физических нагрузок и определение условий развития основных физических качеств	
ОК 1-12; ПК 1.1-1.1.7; ПК 2.1-2.6; ПК 3.1-3.5; 35 ЛР 2; ЛР 4; ЛР 15	вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	гидропроцедуры, бани, массаж и самомассаж, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух.	
ОК 1-12; ПК 1.1-1.1.7; ПК 2.1-2.6; ПК 3.1-3.5; 36 ЛР 9; ЛР 14	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	

<p>ОК 1-12; ПК 1.1-1.1.7; ПК 2.1-2.6; ПК 3.1-3.5; 37 ЛР 2; ЛР 4; ЛР 9; ЛР 14; ЛР 15</p>	<p>основы гигиены питания различных возрастных групп, занимающихся</p>	<p>обеспечение сбалансированности между энергетической ценностью рациона питания и энергетическими затратами организма; соответствие питания физиологическим потребностям организма; обеспечение равновесия между поступлением и расходом основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов); снабжение организма адекватными количествами незаменимых пищевых веществ; соблюдение правильного режима питания.</p>		
<p>ОК 1-12; ПК 1.1-1.1.7; ПК 2.1-2.6; ПК 3.1-3.5; 38 ЛР 2; ЛР 4; ЛР 9; ЛР 14; ЛР 15</p>	<p>гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства</p>	<p>оптимизация условий, форм и содержания занятий физическими упражнениями; рациональное питание; оптимизация физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями; закаливание.</p>		
<p>ОК 1-12; ПК 1.1-1.1.7; ПК 2.1-2.6; ПК 3.1-3.5; 39 ЛР 2; ЛР 4; ЛР 9; ЛР 14; ЛР 15</p>	<p>гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий</p>	<p>санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям</p>		
<p>ОК 1-12; ПК 1.1-1.1.7; ПК 2.1-2.6; ПК 3.1-3.5; 310 ЛР 2; ЛР 4; ЛР 9; ЛР 14; ЛР 15</p>	<p>гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп, занимающихся</p>	<p>физического воспитания различных факторов связанных с занятиями физической культурой, на здоровье занимающихся</p>		

ОК 1-12; ПК 1.1-1.1.7; ПК 2.1-2.6; ПК 3.1-3.5; 311,312 ЛР 2; ЛР 4; ЛР 9; ЛР 14; ЛР 15	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.		
ОК 1-12; ПК 1.1-1.1.7; ПК 2.1-2.6; ПК 3.1-3.5; 313 ЛР 2; ЛР 4; ЛР 9; ЛР 14; ЛР 15	гигиенические основы закаливания	систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль.		
ОК 1-12; ПК 1.1-1.1.7; ПК 2.1-2.6; ПК 3.1-3.5; 314 ЛР 14; ЛР 15	физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	опасность наркомании, токсикомании и вредных привычек		
ОК 1-12; ПК 1.1-1.1.7; ПК 2.1-2.6; ПК 3.1-3.5; 315 ЛР 2; ЛР 4; ЛР 15	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		
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины				
ОК 1-12; ПК 1.1-1.1.7; ПК 2.1-2.6; ПК 3.1-3.5; У1; ЛР 2; ЛР 4; ЛР 9; ЛР 14; ЛР 15	использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)	оценка знаний профессиональной гигиены, основ гигиены.	Опрос, тестирование, практические задания, задания для самостоятельной работы	Дифференцированный зачет (4 семестр)
ОК 1-12; ПК 1.1-1.1.7; ПК 2.1-2.6; ПК 3.1-3.5; У2 ЛР 2; ЛР 4; ЛР 9; ЛР 14; ЛР 15	составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок	составление дневника самоконтроля по возрастным критериям		
ОК 1-12;	определять	составление режима		

ПК 1.1-1.1.7; ПК 2.1-2.6; ПК 3.1-3.5; У3 ЛР 9; ЛР 14; ЛР 15	суточный расход энергии, составлять меню	питания, расчет БЖУ		
ОК 1-12; ПК 1.1-1.1.7; ПК 2.1-2.6; ПК 3.1-3.5 У4 ЛР 2;	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.		
ОК 1-12; ПК 1.1-1.1.7; ПК 2.1-2.6; ПК 3.1-3.5; У5 ЛР 2; ЛР 4; ЛР 9; ЛР 14; ЛР 15	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.		

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 работы по дисциплине

Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тест	Форма контроля, направленная на проверку уровня освоения контролируемого теоретического материала по дидактическим единицам учебного предмета	Тестовые задания по темам учебного предмета

		(терминологический аппарат, основные методы, информационные технологии, приемы, документы)	
2	Вопросы для обсуждения (собеседования) на занятиях	Вопросы для обсуждения, необходимые для контроля усвоения теоретических знаний. Используется при проведении фронтального опроса по темам учебного предмета.	Перечень вопросов для обсуждения по темам учебного предмета
3	Рекомендуемые темы докладов (сообщений)	Необходимы для подготовки и публичного представления по выбранной теме.	Темы для подготовки докладов (сообщений)

Критерии и шкалы оценивания в результате изучения учебного предмета при проведении текущего контроля

Шкалы оценивания	Критерии оценивания письменных, комбинированных и устных заданий (за исключением тестовых заданий)
«отлично»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий Ответил на все дополнительные вопросы
«хорошо»	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Ответил на большинство дополнительных вопросов.
«удовлетворительно»	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы
«неудовлетворительно»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.
Критерии оценивания тестовых заданий	
«отлично»	85% - 100 %
«хорошо»	65% - 85%
«удовлетворительно»	50% - 65%
«неудовлетворительно»	менее 50%

Примерный перечень вопросов для обсуждения

Раздел 1. Гигиена как отрасль медицинской науки

**Тема 1.3 История возникновения гигиены физического воспитания и спорта.
Вклад П.Ф.Лесгафта. Формулировка определения гигиены как науки, указание основных целей и задач.**

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. Элементы гигиены в различных исторических веках
7. Взаимосвязь истории гигиены и физической культуры
8. Гигиенические основы физической культуры и спорта 20-21 веках

Раздел 2. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта

Тема 2.1 Физическое воспитание и здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека: профилактика инфекционных заболеваний; табакокурение - нарко-токсикомания, принцип комплектности

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

Раздел 3. Гигиена закаливания

Тема Физиологические основы закаливания Виды и нормирование закаливаний организма.

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

Тема 4.1 Понятие о достаточном и сбалансированном питании

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

Тема 5.1 Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом

Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом. Особенности питания спортсменов. Ускорение восстановительных процессов после тренировок или соревнований.

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

Тема 6.1 Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке 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. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой

Тема 7.1 Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников

Влияние двигательной активности на здоровье. Понятие «гипокинезия» и ее основные причины. Хронические заболевания и дефекты развития, ограничивающие двигательную активность. Ограничения двигательной активности, связанные с режимом обучения и перегруженностью программы

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

Тема 8.1 Принципы непрерывности и преемственности, принцип комплексности, принцип адекватности. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания

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

Тестовые задания (демонстрационный вариант)

Тема 3.1 Физиологические основы закаливания Виды и нормирование закаливаний организма.

Тест «Гигиенические основы закаливания организма»

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<i>Инструкция по выполнению заданий: выберите букву, соответствующую правильному варианту и запишите ее в бланк ответов.</i>		
<i>Вариант первый-нечетные вопросы, вариант второй - четные вопросы</i>		
1.	Что такое закаливание: а) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям б) выполнение утренней гигиенической гимнастики в) переохлаждение или перегрев организма	А
2.	Общая закаливающая процедура: а) полоскание горла б) ежедневные прогулки на свежем воздухе в) посещение сауны	Б
3.	Общая закаливающая процедура: а) полоскание горла б) посещение сауны	В

	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	А
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	В
6.	Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка условных рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка общих рефлексов	Б
7.	Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка скрытых рефлексов б) выработка безусловных рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов	В
8.	При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) цвет глаз	А
9.	При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст	В
10.	Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание	Б
11.	Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани	А
12.	Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь	Б
13.	К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат	А
14.	К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда	В
15.	Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор + б) регуляция эндокринной системы в) выработка безусловных рефлексов на закаливающий фактор	А

Тема 5.1 Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом. Особенности питания спортсменов. Ускорение восстановительных процессов после тренировок или соревнований

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

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<i>Инструкция по выполнению заданий: выберите букву, соответствующую правильному варианту и запишите ее в бланк ответов. Выберите один или несколько правильных ответов.</i>		

<i>Вариант первый - нечетные вопросы, вариант второй - четные вопросы</i>		
1.	<p>Что является государственной системой наблюдения за качеством окружающей среды и состоянием здоровья населения?</p> <p>а) система санитарно-эпидемиологического нормирования б) гигиеническая диагностика в) социально-гигиенический мониторинг г) федеральная система гидрометеорологического мониторинга д) методология оценки риска</p>	В
2.	<p>Что может передаваться через воду?</p> <p>а) брюшной тиф б) сыпной тиф в) туляремия г) гепатит А д) гепатит В</p>	А, В, Г
3.	<p>Что из ниже перечисленного является источником антропогенного загрязнения поверхностных водоемов?</p> <p>а) бытовые сточные воды б) промышленные стоки в) ливневые стоки г) геохимический состав почвы д) судоходство</p>	А, Б, Г, Д
4.	<p>Что характерно для эпидемии водного происхождения?</p> <p>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</p>	А, Г, Д
5.	<p>Как можно уменьшить «водный голод» на Земле?</p> <p>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</p>	А, Г
6.	<p>Какие существуют методы обеззараживания воды?</p> <p>а) коагуляция б) хлорирование в) фторирование г) озонирование д) обработка ультрафиолетовыми лучами</p>	Б, Г, Д
7.	<p>Чем отличаются воды поверхностных водоёмов от межпластовых вод?</p> <p>а) большей минерализованностью б) содержание солей аммония в) большей бактериальной обсемененностью г) более стабильным химическим составом д) большей склонностью к «цветению»</p>	Б, В
8.	<p>Что подразумевает под собой сбалансированное питание?</p> <p>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</p>	А, В
9.	<p>Для какой болезни являются фактором риска особенности солевого состава воды?</p> <p>а) дизентерии б) диабету в) мочекаменной болезни г) гипертонической болезни д) гепатиту А</p>	В, Г
10.	<p>Какую инфекцию могут принести яйца водоплавающей птицы?</p> <p>а) стафилококковой интоксикации б) ботулизма в) сальмонеллеза г) брюшного тифа д) афлатоксикоза</p>	В
11.	<p>Какой должен быть уровень общей минерализации воды, чтобы их назвали пресными</p>	А, Б, В

	? а) 300 мг/дм ³ б) 500 мг/дм ³ в) 1000 мг/дм ³ г) 1500 мг/дм ³ д) 2000 мг/дм ³	
12.	Источником чего является рыбий жир? а) аскорбиновой кислоты б) каротина в) кальциферола г) рибофлавина д) тиамина	Г
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	Д
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	Б, В, Г
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	А, Б, В, Г

Тема. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом

Тест «Спортивное питание».

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<i>Инструкция по выполнению заданий: выберите букву, соответствующую правильному варианту и запишите ее в бланк ответов.</i>		
1.	Особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом и профессиональных спортсменов, при подготовке к соревнованиям: а) спортивное питание б) необходимое питание в) ежедневное питание	А
2.	Питание в соответствии со спортивными принципами: а) способствует ускоренному утомлению организма б) способствует ускоренному восстановлению организма в) не способствует ускоренному восстановлению организма	Б
3.	В России спортивное питание относят к: а) биологически не активным добавкам. б) лекарственным добавкам в) биологически активным добавкам	В
4.	Питание в соответствии со спортивными принципами: а) оптимизирует гидратацию б) уменьшает гидратацию в) увеличивает риск заболеваний и травм	А
5.	Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например в таких, как: а) травматология б) вирусология в) физиология	В
6.	Питание в соответствии со спортивными принципами: а) помогает добиться идеального веса тела, но в дальнейшем не поддерживает	Б

	его б) помогает добиться идеального веса тела и в дальнейшем поддерживать его в) не помогает добиться идеального веса тела и в дальнейшем поддерживать его	
7.	Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например в таких, как: а) иммунология б) дерматология в) диетология	В
8.	Питание в соответствии со спортивными принципами: а) уменьшает риск заболеваний и травм б) увеличивает риск заболеваний и травм в) исключает травмы в жизни	А
9.	Подавляющее большинство продуктов спортивного питания не имеет ничего общего с: а) здоровым питанием б) наращиванием мышц в) допингом	В
10.	Спортивное питание следует отличать от: а) БАДов б) здорового питания в) нет верного ответа	Б
11.	Один из классов спортивного питания: а) высокобелковые продукты б) продукты, не содержащие белка в) углеводно-натриевые смеси	А
12.	Правильные жиры и растительные масла должны обеспечивать порядка ... от всех поступающих калорий: а) 25-30% б) 45-50% в) 15-20%	Б
13.	Один из классов спортивного питания: а) углеводно-белковые смеси + б) углеводно-кальциевые смеси в) углеводно-магниевые смеси	А
14.	Спортивное питание позволяет получить ... отдачи от тренировок: а) минимум б) зависит от человека в) максимум	В
15.	Один из классов спортивного питания: а) аминокислоты б) аминотрий в) препараты, уравнивающие уровень тестостерона	А

Критерии оценивания 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»

**Рекомендуемые задания для выполнения практических работ
(демонстрационный вариант)**

Тема 4.5 Рекомендуемые величины суточного потребления белка Жиры. Нормативы жирового питания для разного возраста

Цель работы: Актуализировать знания учащихся о значении рационального питания и режима питания спортсменов.

Оборудование: Таблицы, схемы.

Практические навыки: научить обучающихся составлять пищевые рационы, формулировать основные правила питания.

ХОД РАБОТЫ

1. Теоретическая часть,
 1. Физиологическая суточная норма белка в дневном рационе спортсменов.
 2. Влияние избыточного потребления белков на организм.
 3. Характеристика жиров и жироподобных веществ. Переваривание и усвоение жиров в организме. Физиолого-гигиенические нормы суточного потребления жиров.

2. Практическая часть «Анализ энергетической и питательной ценности рациона питания».

1. Определение % калорийности за счет белков, жиров и углеводов:

а) для завтрака

калорийность завтрака 100%

$$X = \frac{\text{калорийность завтрака}}{\text{Общая калорийность}}$$

б) для обеда

калорийность обеда 100%

$$X = \frac{\text{калорийность обеда}}{\text{Общая калорийность}}$$

в) для ужина

калорийность ужина 100%

$$X = \frac{\text{калорийность ужина}}{\text{Общая калорийность}}$$

При анализе энергетической и питательной ценности меню-раскладки установлено: общая калорийность - (указать полученную суточную калорийность) при норме 2 760 кал.

Завтрака -	указать свою),	при N 30 % при N 45-35 % при N 20-25 % при
обеда -	-« « » »	N 14 % при N 30 % при N 56 %.
ужина -	-« « » »	
белков -	-« « » »	
жиров -	-« « » »	
углеводов -	-« « » »	

ВЫВОД:

Критерии оценивания практических работ

Оценка	Балл	Обобщенная оценка компетенции
--------	------	-------------------------------

«Неудовлетворительно»	2 балла	Обучающийся не овладел оцениваемой компетенцией, не раскрывает сущность поставленной проблемы. Не умеет применять теоретические знания в решении практической ситуации. Допускает ошибки в принимаемом решении, в работе с нормативными документами, неуверенно обосновывает полученные результаты. Материал излагается нелогично, бессистемно, недостаточно грамотно.
«Удовлетворительно»	3 балла	Обучающийся освоил 60-69% оцениваемой компетенции, показывает удовлетворительные знания основных вопросов программного материала, умения анализировать, делать выводы в условиях конкретной ситуационной задачи. Излагает решение проблемы недостаточно полно, непоследовательно, допускает неточности. Затрудняется доказательно обосновывать свои суждения.
«Хорошо»	4 балла	Обучающийся освоил 70-80% оцениваемой компетенции, умеет применять теоретические знания и полученный практический опыт в решении практической ситуации. Умеет аргументировать свои выводы и принимать самостоятельные решения, но допускает отдельные неточности, как по содержанию, так и по умениям, навыкам работы.
«Отлично»	5 баллов	Обучающийся освоил 90-100% оцениваемой компетенции, умеет связывать теорию с практикой, применять полученный практический опыт, анализировать, делать выводы, принимать самостоятельные решения в конкретной ситуации, высказывать и обосновывать свои суждения. Демонстрирует умение вести беседы. Владеет письменной и устной коммуникацией, логическим изложением ответа.

Рекомендуемые задания для выполнения самостоятельной работы

(демонстрационный вариант)

Тема 1.4 Реферат. Вклад отечественных ученых в развитие гигиены как науки

Перечень тем 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 загораения.
17. Закаливающий эффект холодной воды: босохождение, 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.
23. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов.
24. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.
25. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой (структура, содержание, нормирование нагрузок).
26. Нормирование физических нагрузок на уроке физической культуры в школе.

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 компетенций и личных результатов

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. Теплотери 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 спорсооружений. 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 гигиенических 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

Отметка «5» ставится, если ответ обучающемуся полностью раскрывает вопрос, не допускает ошибок и неточностей; демонстрирует гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; готовность к служению Отечеству, его защите;

Отметка «4» ставится, если ответ студента полный, но в ответе студент допускает отдельные неточности в изложении материала или допускает 2-3 ошибки в изложении фактического материала; незначительно нарушает логику изложения материала;

Отметка «3» ставится, если ответ студента неполный, поверхностный; при этом в ответе студент допускает неточности (более 5) или ошибки (более 3) в изложении материала, отдельные нарушения логики изложения материала; неполноту раскрытия вопроса;

Отметка «2» ставится, если в ответе студент допускает большое количество неточностей и ошибок в изложении материала, не раскрывает сущность вопроса.