

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:
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1a2d

ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта
Карта тестовых заданий

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Общие компетенции:

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.

Профессиональные компетенции:

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 спортивное 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 и 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.

Личностные:

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.

Описание теста:

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.

2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки

3 Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.

4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).

5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.

6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

Кодификатором теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Тематическое планирование»

Комплект тестовых заданий

Задания закрытого типа

Задания альтернативного выбора

*Выберите **один** правильный ответ*

Простые (1 уровень)

1 Гигиена-это наука:

А) о закономерностях взаимоотношений человека и окружающей среды

Б) о профилактике болезней

В) о закономерностях влияния окружающей среды на индивидуальное и общественное здоровье и условия его сохранения

Г) о форме и строении человека

2 Здоровье человека-это:

А) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

Б) состояние благополучия и отсутствие дефектов

В) отсутствие дефектов, травм и физических дефектов и полное благополучие

Г) состояние полного физического благополучия

3 Основоположник гигиены как науки:

А) А.П. Доброславин

Б) Н.А. Семашко

В) А.Н. Сысин

Г) М.В Ломоносов

4 Гигиена физической культуры и спорта изучает:

А) влияние различных факторов физической культуры и спорта на здоровье физкультурников и спортсменов

Б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора

В) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора

Г) жизнедеятельность людей при занятии спортом

5 Основные задачи гигиены:

А) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды

Б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора

В) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора

Г) гигиенический анализ состояния спортивных сооружений

Средне –сложные (2 уровень)

6 Для оценки температурного режима используют:

А) термометр

Б) барометр

В) анемометр

Г) катотермометр

7 Что изучает гигиена физической культуры и спорта:

А) влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм физкультурника и спортсмена

Б) изучает вопросы использования методических приемов для физкультурников и спортсменов

В) изучает вопросы соблюдения гигиенических норм в физкультурно-спортивной среде

Г) изучает вопросы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов

8 При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ее:

А) цвет

Б) размер

В) высота

Г) удобство и качество

9 Как называются факторы, которые воздействуют на природу в результате деятельности человека:

А) абиотические

Б) изотермные

В) биотические

Г) антропогенные

10 Прибор для измерения скорости воздуха:

- А) термометр
- Б) барометр
- В) гигрометр
- Г) **анемометр**

11 В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы и техники безопасности, на одного человека должно приходиться не менее:

- А) 2 м²
- Б) 3 м²
- В) **4 м²**
- Г) 5 м²

12 Определение какого вида влажности имеет наибольшее значение с гигиенической точки зрения:

- А) абсолютной
- Б) максимальной
- В) **относительной**
- Г) общей

13 Перечислите все показатели, используемые для оценки естественной освещенности помещений:

- А) световой коэффициент, коэффициент естественной освещенности
- Б) световой коэффициент, коэффициент естественной освещенности, угол отверстия
- В) **световой коэффициент, коэффициент естественной освещенности, угол отверстия, коэффициент заложения, угол падения**
- Г) коэффициент естественной освещенности, угол отверстия

14 Согласно технике безопасности, заниматься гимнастикой можно только в обуви:

- А) **с нескользкой подошвой**
- Б) в любой спортивной обуви
- В) только без обуви
- Г) с скользящей подошвой

15 Какими способами обеззараживается спортивный инвентарь (маски, боксерские перчатки):

- А) **ультрафиолетовое облучение**
- Б) хлорирование
- В) стирка с моющими средствами
- Г) полоскание в воде

16 Продукт, являющийся основным источником фосфора:

- А) курага, урюк
- Б) горох, фасоль
- В) **рыба**
- Г) печень говяжья, яйца

17 Какими приборами проводят ионизацию воздуха в спортивных залах:

- А) **лампами Чижевского**
- Б) бактерицидными лампами
- В) лампами накаливания

Г) ультразвуковым увлажнителем

18 Источником кальция в пище является:

- А) творог
- Б) печень говяжья
- В) картофель
- Г) изюм

19 Рекомендуемая ориентация спортивных сооружений:

- А) северная
- Б) юго-восточная
- В) северо-западная
- Г) северо-восточная

20 Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны:

- А) улучшают самочувствие
- Б) стимулирует функции нервной системы
- В) улучшает сон
- Г) повышает потоотделение и обмен веществ

21 Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей:

- А) это приводит к физическому утомлению
- Б) это приводит к гиподинамии
- В) это приводит к увеличению массы тела человека
- Г) опасности нет

22 Медицинский работник по гигиеническому воспитанию проводит:

- А) лекции
- Б) беседы
- В) кружковую работу
- Г) гигиенический анализ сооружения

Сложные (3 уровень)

23 Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:

- А) физическая культура
- Б) закаливание
- В) бег
- Г) личная гигиена

24 При проведении искусственной вентиляции легких методом «рот в нос» необходимо:

- А) свободной рукой плотно удерживать нижнюю челюсть пострадавшего, чтобы его рот был закрыт
- Б) не проводить никаких манипуляций с нижней челюстью пострадавшего
- В) свободной рукой открывать рот пострадавшего для обеспечения выдоха
- Г) обеспечить надежную изоляцию рук пострадавшего

25 При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- А) ожог
- Б) тепловой удар**
- В) перегревание
- Г) солнечный удар

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

26 Установите соответствие: Для обеспечения техники безопасности при организации и проведении занятий следует учитывать требования к освещенности помещения. Соотнесите виды спорта с нормативными показателями освещенности для спортивных залов в единицах измерения люкс (лк): (3А,4Б,2В,1Г)

1 Бадминтон, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис	А) 150 лк
2 Теннис настольный	Б) 200 лк
3 Акробатика, бокс, борьба, гимнастика спортивная и художественная	В) 300 лк
4 Тяжелая атлетика, физкультурно-оздоровительные занятия, кегельбан	Г) 400 лк

27 Соотнесите группы свойств воздуха: (3А, 2Б, 1В)

1 химические	А) твердые частицы или аэрозоли (пыль, сажа, зола, дым); микроорганизмы (сапрофитные и патогенные)
2 физические	Б) атмосферное давление; температура; влажность; подвижность; солнечная радиация; радиоактивность; электромагнитные излучения; факторы малой интенсивности;
3 механические	В) нормальный газовый состав; вредные газообразные примеси

Средне-сложные (2 уровень)

28 Установите соответствие по калорийности: (2А, 1Б, 3В,4Г)

1 кофе черный (200 г)	А) 342,0 ккал
2 Овсяная крупа (100 г)	Б) 8,8 ккал
3 Яблоко (200 г)	В) 90,0 ккал
4 Творог 1,8 % (200 г)	Г) 202,0 ккал

29 Установите соответствие: (1А,2Б, 4В, 3Г)

1	А) раздел медицины, изучающий влияние жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры
2	Б) состояние полного физического, душевного и социального благополучия
3 Физиология	В) это наука о форме и строении, происхождении и развитии человеческого организма
4 Анатомия	Г) биологическая наука, изучающая процессы жизнедеятельности человеческого организма и

30 Установите последовательность действий при оказании первой помощи при обмороке: (643215)

- 1 контролируем состояние
- 2 обеспечиваем приток свежего прохладного воздуха
- 3 расстегиваем тесную одежду
- 4 поднимаем пострадавшему повыше ноги
- 5 вызываем «Скорую помощь»
- 6 укладываем, не даем упасть и удариться

31 Установите последовательность действий при оказании первой помощи при ранении: (2134)

- 1 Остановите кровотечение (артериальное или венозное)
- 2 Освободите раненый участок тела от одежды
- 3 Смажьте кожные края раны дезинфицирующим раствором
- 4 Наложите стерильную повязку

32 Установите последовательность действий при оказании первой помощи при открытом переломе: (315462)

- 1 обработать кожу вокруг раны
- 2 приложить холод к области травмы
- 3 остановить кровотечение
- 4 оценить состояние пульса
- 5 наложить стерильную повязку на рану
- 6 выполнить транспортную иммобилизацию

33 Установите последовательность действий при оказании первой помощи при внутреннем кровотечении: (3124)

- 1 обеспечить полный покой
- 2 приложить к предполагаемому месту кровотечения «холод»
- 3 уложить пострадавшего или придать ему полусидячее положение
- 4 вызвать врача или медицинского работника

34 Установите последовательность действий при оказании первой помощи при артериальном кровотечении: (3124)

- 1 пальцевое прижатие артерии, которая повреждена
- 2 наложение жгута
- 3 оценка типа кровотечения
- 4 наложение асептической повязки на рану

Сложные (3 уровень)

35 Укажите последовательность проведения общего гигиенического массажа: (215346)

- 1 спина
- 2 воротниковая зона
- 3 грудь
- 4 живот
- 5 нижние конечности
- 6 руки

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

36 Гигиена – это наука, изучающая влияние факторов окружающей среды на организм человека и общественное ... с целью обоснования гигиенических нормативов, санитарных правил и мероприятий, реализация которых обеспечивает оптимальные условия для жизнедеятельности, укрепления здоровья и предупреждения заболеваний. **(Здоровье)**

37 Окружающая среда – совокупность ... и социальных факторов, которые влияют на человека. **(Природных)**

38 Перечислите природные факторы окружающей среды: **(Физические, химические, биологические)**

39 Перечислите социальные факторы окружающей среды: **(Условия быта, труд, отдых, питание, обучение, медицинская помощь)**

40 Здоровье – это состояние полного ... , душевного и ... благополучия и способность приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней и внутренней среды и естественным процессам старения, а также отсутствие болезней и физических дефектов. **(Физического, социального)**

41 Общественное здоровье – это..... **(такое состояние общества, которое обеспечивает условия для активного и продуктивного образа жизни, не стесненного заболеваниями)**

42 Согласно санитарно-гигиеническим требованиям к организации спортивных занятий в учреждениях дополнительного образования, в зале для борьбы должен быть мягкий ковер, размещаемый с отступами от стен не менее ... метров во избежание травматизма. **(двух)**

Средне-сложные (2 уровень)

43 Метод гигиенического эксперимента – позволяет изучить влияние факторов ... на организм человека или животных как в естественных, так и в лабораторных условиях. **(Окружающей среды)**

44 Физические методы – позволяют оценить ... условия окружающей среды (температура, влажность, атмосферное давление, уровень освещенности, шума и т.д.). **(микrokлиматические)**

45 В соответствии с требованиями к проектированию спортивных зданий, высота спортивного зала должна составлять не менее ... метров. **(шести)**

46 Что изучает коммунальная гигиена? **(изучает влияние факторов окружающей среды на здоровье и санитарные условия жизни населения)**

47 В соответствии с требованиями к проектированию спортивных зданий, спортивный зал рекомендуется размещать на ... этаже здания. **(первом)**

48 Целью любого гигиенического исследования является разработка ... и ..., осуществление которых направлено на создание для человека индифферентных или оптимальных условий среды обитания, в которых здоровье не только сохраняется, но и повышается его уровень. **(Нормативов, мероприятий)**

49 Предметом гигиены физического воспитания и спорта как науки является изучение процесса взаимодействия с различными факторами физической культуры и спорта. **(Организма человека)**

50 Пребывание в помещении с повышенной влажностью и температурой ниже ... °С понижает иммунитет к простуде и инфекции. **(10-15)**

51 В жилых помещениях нормой скорости движения воздуха является ... м/с; большая скорость вызывает ощущение сквозняка, а неподвижный воздух исключает его освежающее действие. **(0.1-0.3)**

52 Гигиеническое значение ионизации воздуха заключается в том, что ее характер указывает на ... состояние воздуха. **(Санитарное)**

53 Объясните почему спортивные сооружения следует располагать вблизи зеленых массивов. **(зеленые насаждения имеют большое гигиеническое значение, улучшая микроклимат, задерживая пыль, дым и уменьшая шум)**

54 При недостаточном и нерациональном освещении зрительный анализатор работает с напряжением, в результате чего быстро наступает... **(Зрительное утомление)**

55 Гигиеническое значение освещения заключается в том, что оно определяет тонус центральной, влияет на состояние зрительного анализатора, определяет травматизм. **(Нервной системы)**

56 Гигиена детей и подростков как отрасль гигиенической науки и самостоятельная дисциплина изучает вопросы охраны и этого контингента. **(Укрепления здоровья)**

57 Гигиеническое значение вентиляции и отопления заключается в создании оптимального ... помещения по температуре, скорости движения воздуха, его влажности, химической и микробной чистоте, запыленности, что способствует сохранению и укреплению ..., и повышению работоспособности человека. **(Микроклимата, здоровья)**

58 Согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.2.2821—10, спортивно-игровые площадки должны иметь ... покрытие. **(Твердое)**

59 СанПиН 2.4.2.576-96 «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений».

Физкультурно-спортивная зона учебного заведения должна размещаться на расстоянии не менее ... м от здания, за полосой зеленых насаждений **(25)**

60 Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений. В спортзале и в залах для занятий секций температура воздуха должна быть ... °С; в раздевалке 19 — 23 °С. **(15-17)**

61 Требования к естественному и искусственному освещению. В спортивных залах освещенность (на полу) должна составлять не менее ... лк. **(200)**

62 Температура воды в бассейне составляет для новичков 29 °С, для групп здоровья ... °С, для прыгунов 28 °С, для спортивного плавания 24-26 °С. **(29-30)**

63 Химическая терморегуляция заключается в том, что изменяется веществ в организме, следовательно, и количество вырабатываемого тепла. **(Интенсивность обмена)**

64 Воздушные ванны подразделяются на: **(теповатые, прохладные, холодные)**

65 Водные процедуры разделяют на: **(обтирание, обливание, душ, купание)**

66 Согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.2.2821—10, Физкультурно-спортивное оборудование должно соответствовать ... и ... обучающихся. **(Росту, возрасту)**

67 Личная гигиена- это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. **(Гигиенических норм)**

Сложные (3 уровень)

68 Режим дня – это... **(это определенный распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна)**

69 Здоровье – это... **(Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов)**

70 Гигиена труда — это наука, изучающая влияние трудовых процессов и на состояние здоровья работающих и на основе этого разрабатывающая санитарно-гигиенические и лечебно-профилактические мероприятия, направленные на оздоровление производственной среды, облегчение труда, предупреждение общих и профессиональных заболеваний, повышение работоспособности. **(Условий труда)**

Карта учета тестовых заданий

Компетенция	Общие компетенции: 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.

Профессиональные компетенции:

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 спортивное 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 и 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.

Личностные:

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 профессионально 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 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.			
Дисциплина	Гигиенические основы физической культуры и спорта			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итог о
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативный выбор	Установление соответствия/ последовательности	На дополнение	
1.1.1 (20%)	5	2	7	14
1.1.2 (70%)	17	7	24	48
1.1.3 (10%)	3	1	4	8
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.	70 шт.

Критерии оценивания

Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 условным баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся (рекомендуемая)

Оценка	Процент верных ответов	Баллы
«удовлетворительно»	70-79%	61-75 баллов
«хорошо»	80-90%	76-90 баллов
«отлично»	91-100%	91-100 баллов

Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	В
2	А
3	А
4	Б
5	А
6	А

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
36	Здоровье
37	Природных
38	Физические, химические, биологические
39	Условия быта, труд, отдых, питание, обучение, медицинская помощь
40	Физического, социального
41	такое состояние общества, которое обеспечивает условия для активного и продуктивного образа жизни, не

7	А
8	Г
9	Г
10	Г
11	В
12	В
13	В
14	А
15	А
16	В
17	А
18	А
19	Б
20	Б
21	В
22	Б
23	Б
24	А
25	Б
26	3А,4Б,2В,1Г
27	3А, 2Б, 1В
28	2А, 1Б, 3В,4Г
29	1А,2Б, 4В, 3Г
30	643215
31	2134
32	315462
33	3124
34	3124
35	215346

	стесненного заболеваниями
42	двух
43	Окружающей среды
44	микrokлиматические
45	шести
46	изучает влияние факторов окружающей среды на здоровье и санитарные условия жизни населения
47	первом
48	Нормативов, мероприятий
49	Организма человека
50	10-15
51	0.1-0.3
52	Санитарное
53	зеленые насаждения имеют большое гигиеническое значение, улучшая микrokлимат, задерживая пыль, дым и уменьшая шум
54	Зрительное утомление
55	Нервной системы
56	Укрепления здоровья
57	Микrokлимата, здоровья
58	Твердое
59	25
60	15-17
61	200
62	29-30
63	Интенсивность обмена
64	тепловатые, прохладные, холодные
65	обтирание, обливание, душ, купание
66	Росту, возрасту
67	Гигиенических норм
68	это определенный распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна
69	Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов
70	Условий труда