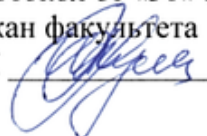


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2020 14:21:51
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b1b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
Протокол от «30» июня 2020 г., №12
Декан факультета
ФК  Кулишенко И.В.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

Гигиена физического воспитания

Направление подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование

Профиль (программа подготовки) " Физическая культура "

Мытищи
2020

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ПК 1 Способен проектировать и разрабатывать учебно-методическое и научно-методическое обеспечение реализации образовательного процесса в системе профессионального образования и осуществлять оценку качества их эффективности ОПК-2 Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа 1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Составляющие результаты образования	Этапы сформированности	Формы и методы текущего контроля и промежуточной аттестации	Шкала оценивания (баллы)
ОПК 2	Пороговый	Знать: - этапы технологии проектирования образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Уметь: - определить последовательность построения технологии образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности; Владеть: - знаниями о	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат. Практические задания. Лабораторные работы Промежуточная аттестация: Экзамен	41-60
	Продвинуты	технологии образовательной, спортивной и			61-100

	й	физкультурно-оздоровительной деятельности; Знать: - этапы технологии проектирования образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Уметь: - определить последовательность использования технологии образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности Владеть: - способами построения оптимальной технологии образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.		Текущий контроль: Устный опрос. Реферат. Практические задания. Лабораторные работы Промежуточная аттестация: Экзамен	
ПК 1	Пороговый	Знать: - документацию, обеспечивающую реализацию программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) СПО, профессионального обучения и(или) ДПП Уметь: - Проведение учебных занятий по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы; - Организация самостоятельной	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат. Практические задания. Лабораторные работы Промежуточная аттестация: Экзамен	41-61

	работы обучающихся по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы; - Консультирование обучающихся и их родителей (законных представителей) по вопросам профессионального самоопределения, профессионального развития, профессиональной адаптации на основе наблюдения за освоением профессиональной компетенции (для преподавания учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), ориентированного на освоение квалификации (профессиональной компетенции)) Владеть: - Разработка мероприятий по модернизации оснащения учебного помещения (кабинета, лаборатории, спортивного зала, иного места занятий), формирование его предметно-пространственной среды, обеспечивающей освоение учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной				
	Продвинутый			Текущий контроль: Устный	61-100

		программы - Разработка и обновление рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) СПО, профессионального обучения и(или) ДПП Знать: - документацию, обеспечивающей реализацию программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) СПО, профессионального обучения и(или) ДПП Уметь: - Планирование занятий по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) программ СПО, профессионального обучения и(или) ДПП - проводить текущий контроль, оценка динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе изучения учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) Владеть: - Руководством учебно-профессиональной, проектной, исследовательской и иной деятельностью обучающихся по программам СПО и(или) ДПП, в том числе подготовкой		опрос. Реферат. Практические задания. Лабораторные работы Промежуточная аттестация: Экзамен	
--	--	---	--	--	--

		выпускной квалификационной работы (если она предусмотрена) - Разработка и обновление учебно-методического обеспечения учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) программ СПО, профессионального обучения и(или) ДПП, в том числе оценочных средств для проверки результатов их освоения			
--	--	---	--	--	--

3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Перечень вопросов для устного опроса

1. Гигиена как наука и область практики. История развития гигиены
2. Цели, задачи и средства гигиены.
3. Роль отечественных ученых в развитии гигиенической науки.
4. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности.
5. Формы физкультурно-спортивной деятельности.
6. Современные научные подходы к понятию «здоровья».
7. Факторы, формирующие здоровье.
8. Роль двигательной активности в формирование здоровья.
9. Физиологические механизмы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека.
10. Влияние занятий физическими упражнениями на ведущие адаптивные системы организма человека.
11. Воздушная среда как фактор физкультурно-спортивной деятельности.
12. Основные показатели качества воздушной среды (температура и влажность воздуха, скорость движения воздух, атмосферное давление) и их влияние на теплообмен организма.
13. Гигиенические требования к качеству водной среды в местах тренировок и соревнований.
14. Водная среда как фактор физкультурно-спортивной деятельности.
15. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям.
16. Гигиенические требования к открытым плоскостным сооружениям – требования к открытым площадкам для спортивных игр.
17. Гигиенические требования к открытым плоскостным сооружениям – к местам занятий легкой атлетикой.

18. Гигиенические требования к открытым плоскостным сооружениям – заливным каткам.
19. Гигиенические требования к лыжным базам.
20. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям – бассейну для плавания на естественном водоеме.
21. Гигиенические требования к спортивным залам.
22. Гигиенические требования к крытым каткам для занятий фигурным катанием.
23. Гигиенические требования к закрытым искусственным бассейнам.
24. Личная гигиена спортсменов.
25. Методы контроля спортивного оборудования.
26. Энерготраты спортсменов и их обеспечение.
27. Методы оценки суточных энерготрат.
28. Функции основных пищевых веществ в питании спортсмена.
29. Основные принципы и методика составления пищевого рациона спортсмена.

Задания для тестирования

Выбрать один правильный ответ

Вариант 1

- 1. Наибольшее влияние на здоровье человека оказывает**
 1. Состояние окружающей среды
 2. Генетические факторы
 3. Медицинское обеспечение
 4. Условия и образ жизни
- 2. С помощью гигиенических мероприятий можно**
 1. Устранить влияние геоклиматических факторов внешней среды на организм человека
 2. Адаптировать организм к неблагоприятному воздействию внешней среды
 3. Вылечить от заболеваний, вызванных неблагоприятными факторами внешней среды
 4. Все перечисленное верно
- 3. Высокие температуры**
 1. Затрудняют отдачу тепла
 2. Повышают отдачу тепла
 3. Не влияют на теплообмен
 4. Увеличивают интенсивность окислительно-восстановительных процессов
- 4. При низкой температуре воздуха**
 1. Снижается уровень окислительно-восстановительных процессов
 2. Усиливается приток крови к глубоким тканям и внутренним органам
 3. Увеличивается диаметр периферических сосудов
 4. Снижается приток крови к глубоким тканям и органам
- 5. Относительная влажность воздуха**
 1. Количество водяных паров, находящихся в 1 м³ воздуха (это абсолютная влажность)
 2. Количество водяных паров, обеспечивающих насыщение 1 м³ воздуха влагой при конкретной температуре (это максимальная влажность)
 3. Отношение абсолютной влажности воздуха к максимальной
 4. Отношение максимальной влажности воздуха к абсолютной
- 6. Нормальная относительная влажность воздуха в жилом помещении**
 1. 30-60%
 2. 30-40% (при физической работе)

3. 20-25% (при высокой температуре 25°C)
4. 40-50%
- 7 Теплоотдача путем конвекции определяется**
 1. Температурой воздуха
 2. Влажностью воздуха
 3. Движением воздуха (более холодные массы удаляют с поверхности тела более теплые)
 4. Химическим составом воздуха
- 8 Как встречный ветер влияет на дыхание спортсмена**
 1. Нарушает ритм
 2. Затрудняет вдох
 3. Облегчает вдох
 4. Не оказывает существенного влияния
- 9 Жесткие константы организма, отклонение от которых приводит к необратимым процессам**
 1. Осмотическое давление
 2. Артериальное давление
 3. Температура
 4. Количество питательных веществ в крови
- 10 Что такое титр кишечной палочки**
 1. Наименьший объем воды, в котором обнаруживается одна кишечная палочка
 2. Количество кишечной палочки в 100 мл воды
 3. Количество кишечной палочки в 1 мл воды
 4. Все перечисленное верно
- 11 В костеобразовании участвует витамин**
 1. B₁
 2. D
 3. A
 4. E
- 12 Антиоксидантной активностью обладает витамин**
 1. A
 2. E
 3. D
 4. PP
- 13 Глюкоза депонируется в печени в виде**
 1. сахарозы
 2. крахмала
 3. лактозы
 4. гликогена
- 14 Сколько разновидностей аминокислот входит в состав белков**
 1. 18
 2. 20
 3. 28
 4. Все ответы неверные
- 15 При полном окислении 1 г жира выделяется энергия в количестве**
 1. 3,5 ккал
 2. 6,0 ккал
 3. 9,0 ккал
 4. Все ответы неверные
- 16 С гигиенической точки зрения в спортивном зале целесообразно располагать приточные и вытяжные вентиляционные отверстия**
 1. На одной стене
 2. На противоположных продольных стенах

3. На противоположных торцевых стенах
 4. Не имеет значения
- 17 Как часто проводится предупредительное техническое освидетельствование спортивных снарядов**
1. 1 раз в 3 года (полное техническое освидетельствование)
 2. 1 раз в год (частичное)
 3. Перед каждой тренировкой
 4. Не проводится
- 18 Основная масса тепла теряется с поверхности кожи в результате**
1. Излучения
 2. Конвекции
 3. Испарения влаги с кожи и слизистых дыхательных путей
 4. Все перечисленное верно
- 19 С какой целью проводится закаливание**
1. Повышение устойчивости человека к неблагоприятным факторам внешней среды
 2. Общее укрепление здоровья
 3. Повышение умственной и физической работоспособности
 4. Все перечисленное верно
- 20 Личная гигиена включает (найдите неправильный ответ)**
1. Чередование умственного и физического труда
 2. Занятия физкультурой и спортом
 3. Профессиональные занятия спортом
 4. Чередование труда и активного отдыха

Вариант 2

- 1. Правильное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе здорового человека должно быть**
1. 1:1:4(5)
 2. 1:1:1
 3. 1:2:3
 4. 1:2:2
- 2. У здоровых людей с пищей поступает**
1. 20% необходимого холестерина
 2. 40% необходимого холестерина
 3. 80% необходимого холестерина
 4. 100% необходимого холестерина
- 3. Какие компоненты пищи не откладываются в организме человека**
1. Белки
 2. Жиры
 3. Углеводы
 4. Витамин D
- 4. Содержание белка в рационе спортсмена должно составлять**
1. 1,3-1,4 г/кг веса (взрослые)
 2. 2,0-3,0 г/кг веса
 3. 1,6-2,2 г/кг веса (спортсмены)
 4. 2,0-4,0 г/кг веса
- 5. Для каких микроэлементов питьевая вода может быть источником основного поступления в организм**
1. железо
 2. кальций
 3. йод
 4. марганец

6. **Гигиенические принципы организации занятий физической культурой у детей и подростков**
 1. Непрерывность и преемственность
 2. Комплексность
 3. Адекватность
 4. Все перечисленное верно
7. **В основе оздоровительной физкультуры у лиц пожилого возраста используют**
 1. Циклические виды спорта
 2. Единоборства
 3. Скоростно-силовые виды спорта
 4. Сложно-технические виды спорта
8. **Задачи, решаемые при занятиях оздоровительной физической культурой**
 1. Воспитательная
 2. Образовательная
 3. Оздоровительная
 4. Все перечисленное верно
9. **Группы оздоровительных физических упражнений**
 1. Развивающие
 2. Подготовительно-стимулирующие
 3. Восстановительные
 4. Все перечисленное верно
10. **Гигиенические требования к спортивным сооружениям существуют в виде**
 1. Санитарных правил и норм
 2. Временных санитарных норм
 3. Технических регламентов по безопасности
 4. Все перечисленное верно
11. **Какие гигиенические требования предъявляются к почве при строительстве спортивных сооружений**
 1. Грунтовые воды должны находиться на глубине не менее, чем 0,2 м
 2. Грунтовые воды должны находиться на глубине не менее, чем 0,7 м
 3. Почва должна быть мелкозернистой(*крупно-*)
 4. Почва должна быть влажной
12. **При избыточной потере воды с потом в крови**
 1. Осмотическое давление увеличивается
 2. Осмотическое давление уменьшается
 3. Осмотическое давление не изменяется
 4. Все перечисленное верно
13. **Что служит косвенным гигиеническим показателем наличия или отсутствия в воде органических веществ**
 1. Окисляемость воды
 2. Общее количество растворенного в воде кислорода
 3. Наличие аммиака, солей азотистой и азотной кислот
 4. Все перечисленное верно
14. **Гигиенически правильная ориентация окон спортивных сооружений**
 1. На запад и юго-запад
 2. На юг и юго-восток
 3. На север и северо-восток
 4. Все перечисленное верно
15. **Общая площадь фрамуг в спортивном помещении должна быть не менее**
 1. 1/20 общей площади пола
 2. 1/30 общей площади пола
 3. 1/40 общей площади пола
 4. 1/50 общей площади пола

16. Стробоскопический эффект характеризует

1. Равномерность искусственного освещения
2. Спектр искусственного освещения
3. Пульсацию искусственного освещения
4. Все перечисленное верно

17. Уровень горизонтальной освещенности в закрытом плавательном бассейне

1. 150 лк
2. 200 лк
3. 250 лк
4. 300 лк

18. Температура пододежного пространства в покое должна составлять

1. 30-32°C
2. 25-28°C
3. 20-25°C
4. 15-18°C

19. При ограничении приема воды (найдите неправильный ответ)

1. Увеличивается вязкость крови
2. Уменьшается кровоснабжение мышц
3. Ухудшается терморегуляция
4. Повышается артериальное давление

20. Основные способы обеззараживания воды

1. Хлорирование
2. Озонирование
3. Обработка ультрафиолетовыми лучами
4. Все перечисленное верно

Вариант 3

1. Реакция кожи на гипертермию (перегревание) следующая:

1. сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается
2. сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, уменьшается, кожа бледнеет, теплоотдача снижается
3. сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается
4. сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача снижается

2. Адаптация к холоду, гипоксии и физической нагрузке развивается в следующих условиях:

1. при возрастании энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата и ликвидации их дефицита
2. при понижении энергетической мощности клетки, уменьшении выработки АТФ и креатинфосфата и увеличении их дефицита
3. при уменьшении энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата и повышении их дефицита
4. при уменьшении энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата

3. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов (в ккал):

1. соответственно 4,1; 9,2; 4,1
2. соответственно 9,2; 4,1; 4,1
3. соответственно 4,1; 4,1; 9,2
4. соответственно 4,1; 4,1; 4,1

4. Правильным соотношением белков, жиров и углеводов в рационе спортсменов

является:

1. 1:1:4
2. 0,7:1:8
3. 1:0,7-0,8:4
4. 1: 1: 1

5. Источником и путем образования для длительных (более 1ч) физических нагрузок на выносливость служат:

1. углеводы и анаэробный путь образования энергии
2. преимущественно жиры и аэробный путь образования энергии
3. преимущественно углеводы и смешанный аэробно-анаэробный путь образования энергии
4. углеводы, жиры и преимущественно аэробный путь образования энергии

6. Гипоксия возникает:

1. вследствие падения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе уменьшается насыщение кислородом гемоглобина крови
2. вследствие повышения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе увеличивается насыщение кислородом гемоглобина крови
3. вследствие падения атмосферного давления и повышения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе увеличивается насыщение кислородом гемоглобина крови
4. вследствие повышения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе уменьшается насыщение кислородом гемоглобина крови

7. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование следующих витаминов:

1. РР (ниацин)
2. А (ретинол)
3. Д (кальциферол)
4. С (аскорбиновая кислота)

8. Затраты энергии при беге на 100 м обеспечиваются следующим процессом:

1. аэробным
2. анаэробным
3. аэробно-анаэробным
4. гликолитическим

9. При какой ЧСС занятия физическими упражнениями наилучшим образом способствуют развитию аэробных и анаэробных возможностей организма (соответственно различных сторон выносливости):

1. 100- 120 уд/мин
2. 130 – 160 уд/мин³.
3. 130 – 150 уд/мин
4. 150 – 170 уд/мин

10. Какие минеральные вещества не содержится в мясных продуктах:

1. железо
2. фосфор
3. магний
4. фтор

11. Для спортсменов, независимо от специализации и квалификации белки должны обеспечивать не менее:

1. 15- 17% общей суточной калорийности
2. 11% общей суточной калорийности
3. 13% общей суточной калорийности
4. 12% общей суточной калорийности

12. Что не является требованиями к спортивной одежде:

1. поддержание оптимально температуры тела
2. свобода движений и комфорт
3. защита от различных неблагоприятных воздействий
4. определенная цена одежды

13. По каким показателям можно оценить адекватность индивидуального питания:

1. соответствие энерготрат энергетической ценности суточного рациона
2. состав продуктов, входящих в рацион
3. доброкачественность продуктов, входящих в рацион
4. режим питания

14. Ширина зоны безопасности для прыжков в высоту от места приземления составляет:

1. 1,0 м
2. 1,5 м
3. 2,0 м
4. 2,5 м

15. Гипокинезия – это:

1. чрезмерная двигательная активность
2. саморегуляция двигательной активности
3. дефицит двигательной активности
4. биологическая потребность человека в двигательной активности

16. Пищевая ценность овощей и фруктов обусловлена:

1. высоким содержанием белков
2. высоким содержанием жиров
3. хорошими органолептическими свойствами
4. содержанием витаминов и минеральных веществ

17. Зона безопасности в гимнастическом зале между стеной и снарядом должна составлять не менее

1. 2 м
2. 1,5 м
3. 1 м
4. 2% м

18. Адаптация к условиям пониженного атмосферного давления характеризуется следующими реакциями организма:

1. увеличением числа эритроцитов, повышением уровня гемоглобина, изменениями окислительных процессов
2. снижением артериального давления
3. урежением ЧСС
4. снижение гемоглобина

19. Биологическое воздействие СО (окиси углерода) на организм человека проявляется в следующих реакциях:

1. в снижении АД
2. в уменьшении ЧСС
3. в карбоксилировании гемоглобина
4. не оказывает никакого воздействия

20. Выделите группу видов спорта аэробно-анаэробного характера энергообеспечения:

1. бег на длинные дистанции, бег на лыжах
2. бег на средние дистанции, спортивные игры, борьба, гребля
3. спринтерский бег, прыжки
4. плавание

Проверка тестовых заданий варианта

Номер вопроса	Правильные ответы		
	1 вариант	2 вариант	3 вариант
1	4	1	3
2	2	1	1
3	1	1	3
4	2	3	3
5	3	1	4
6	1	4	1
7	3	1	3
8	1	4	2
9	1	4	4
10	1	4	4
11	2	2	1
12	2	2	4
13	4	4	1
14	2	2	2
15	3	4	3
16	3	3	4
17	3	1	2
18	4	1	1
19	4	4	3
20	3	4	2

Перечень вопросов к экзамену

1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям школы
2. Роль воды в организме. Требования стандарта ТРТСТ для питьевой воды
3. Понятие о гигиене. Факторы, влияющие на здоровье человека
4. Углеводы, их физиологическое значение
5. Гигиеническая оценка естественной вентиляции (коэффициент аэрации)
6. Цели, задачи и средства гигиены физического воспитания и спорта
7. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям
8. Гигиеническая оценка эффективности закаливания и показатели закаленности
9. Значение воздуха для человека. Физические свойства воздуха
10. Системы энергообеспечения мышечной работы. Три группы видов спорта в зависимости от характера обеспечения энергией.
11. Влияние занятий физическими упражнениями на организм
12. Роль витаминов в питании человека.
13. Понятие о рациональном (адекватном) питании
14. Гигиенические принципы организации занятий физической культурой в школе
15. Температура воздуха и ее влияние на теплообмен
16. Личная гигиена спортсмена.
17. Влажность воздуха и ее влияние на теплообмен
18. Особенности питания юных спортсменов
19. Движение воздуха и его влияние на теплообмен
20. Критерии полноценного питания

21. Влияние пониженного атмосферного давления на организм человека
22. Общие гигиенические принципы построения рациона питания
23. Естественное освещение, определение светового коэффициента
24. Гигиенические требования к условиям и организации занятий физической культурой в школе
25. Эпидемиологическое значение почвы
26. Белки, их физиологическое значение
27. Физические свойства воздуха (температура, влажность, скорость движения, атмосферное давление) и их гигиеническое значение.
28. Гипокинезия. Гигиенические факторы, влияющие на двигательную активность детей и подростков
29. Методы определения суточных энергозатрат.
30. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям
31. Жиры, их физиологическое значение
32. Типы спортивных сооружений, их расположение и ориентация
33. Бактериологические свойства воды. Методы обеззараживания воды.
34. Основные пищевые вещества и их физиологическое значение
35. Энергетическая ценность питания. Понятие об основном обмене.
36. Основные гигиенические требования к плавательным бассейнам
37. Гигиенические требования к спортивной одежде
38. Задачи и средства гигиены физического воспитания и спорта
39. Витамины, их физиологическое значение.
40. Гигиенические требования к спортивной обуви
41. Химические свойства воздуха, их гигиеническое значение
42. Гигиенические принципы занятий детей физической культурой. Критерии утомляемости.
43. Гигиенические требования к искусственному освещению спортивных сооружений
44. Гигиенические принципы закаливания
45. Показатели безопасности спортивной обуви.
46. Вода, ее гигиеническое значение.
47. Общие гигиенические требования к спортивному оборудованию и инвентарю
48. Гигиенические основы дозирования нагрузок для лиц среднего и пожилого возраста
49. Нормативные документы, определяющие гигиенические требования безопасности к спортивным сооружениям, экипировке и питанию спортсменов.
50. Показатели безопасности спортивной одежды

Тематика рефератов

1. Современные научные подходы к понятию «здоровья».
2. Факторы, формирующие здоровье.
3. Роль двигательной активности в формировании здоровья.
4. Физиологические механизмы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека.
5. Влияние занятий физическими упражнениями на ведущие адаптивные системы организма человека.
6. Гигиенические требования к показателям водной среды в местах тренировок и соревнований.
7. Гигиенические требования к показателям воздушной среды в местах тренировок и соревнований.

8. Гигиеническая характеристика внутренней отделки и цветное оформление спортивных сооружений.
9. Гигиенические требования к открытым площадкам для спортивных игр.
10. Гигиенические требования к открытым площадкам для спортивных игр.
11. Гигиенические требования к спортивным залам.
12. Гигиеническая оценка спортивной одежды и обуви.
13. Подбор и эксплуатация одежды и обуви для занятий физическими упражнениями.
14. Гигиенические требования к экипировке спортсмена (по выбору).
15. Гигиенические требования к местам занятий видом спорта (по выбору).
16. Методы контроля спортивного оборудования.
17. Энерготраты спортсменов и их обеспечение.
18. Особенности питания в различных климатических условиях.
19. Основные принципы составления суточного рациона питания спортсменов.
20. Особенности использования специализированного питания при физкультурно-спортивной деятельности.
21. Особенности питания юных спортсменов.
22. Значение и нормы содержания пищевых веществ в питании человека.
23. Восстановительные средства и принципы их использования.
24. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры.
25. Бани в системе восстановления работоспособности спортсменов.
26. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях.

Перечень тем для конспектирования и научных докладов (с использованием статей из научных журналов)

- Гигиена и санитария
- Здоровье населения и среда обитания
- Вопросы школьной и университетской медицины
- Вестник спортивной науки
- Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта

1. Современные научные подходы к понятию «здоровья».
2. Роль двигательной активности в формировании здоровья.
3. Физиологические механизмы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека.
4. Гигиенические требования к показателям воздушной среды в местах тренировок и соревнований.
5. Гигиенические требования к показателям водной среды в местах тренировок и соревнований.
6. Гигиенические требования к почве спортивных сооружений.
7. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям.
8. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
9. Оценка естественного освещения (световой коэффициент).
10. Гигиенические требования к открытым площадкам для спортивных игр.
11. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой.
12. Гигиенические требования к заливному каткам, лыжным базам.
13. Гигиенические требования к и бассейну для плавания на естественном водоеме.
14. Гигиенические требования к спортивным залам.
15. Гигиенические требования к крытым каткам для занятий фигурным катанием.
16. Гигиенические требования к искусственным крытым бассейнам.
17. Общие гигиенические требования к экипировке спортсменов.

18. Гигиеническая оценка спортивной одежды и обуви.
19. Подбор и эксплуатация одежды и обуви для занятий физическими упражнениями.
20. Гигиенические требования к экипировке легкоатлетов.
21. Гигиенические требования к экипировке пловцов.
22. Гигиенические требования к экипировке игроков.
23. Гигиенические требования к экипировке тяжелоатлетов.
24. Гигиенические требования к экипировке боксеров.
25. Личная гигиена спортсмена. Уход за спортивной одеждой и обувью.
26. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям.
27. Функции основных пищевых веществ в питании спортсмена.
28. Основные принципы и методика составления пищевого рациона спортсмена.
29. Особенности питания и питьевого режим спортсменов во время соревнований и пост соревновательный период.
30. Питание спортсменов в различных климатогеографических условиях.
31. Режим питания при занятиях спортом.
32. Особенности питания юных спортсменов.
33. Методы сгонки веса спортсменов.
34. Особенности питания при коррекции массы тела.
35. Гигиеническая оценка продуктов повышенной биологической ценности.
36. Характеристика гигиенических средств и методов восстановления спортивной работоспособности.
37. Классификация средств восстановления спортивной работоспособности.
38. Использование гигиенических средств восстановления в системе тренировки.
39. Средства и методы восстановления легкоатлетов.
40. Средства и методы восстановления пловцов.
41. Средства и методы восстановления игроков.
42. Средства и методы восстановления тяжелоатлетов.
43. Средства и методы восстановления боксеров.
44. Бани в системе средств восстановления спортивной работоспособности.
45. Гидропроцедуры в системе средств восстановления спортивной работоспособности.

Перечень тем для сообщения на занятиях

1. Основные гигиенические средства, обеспечивающие первичную профилактику индивидуального и общественного здоровья.
2. Характеристика форм физкультурно-спортивной деятельности.
3. Физиологические механизмы оздоровительного воздействия занятий физической культурой.
4. Факторы, формирующие двигательную активность различных групп населения.
5. Методы исследования суточной двигательной активности.
6. Характеристик биологических факторов внешней среды.
7. Основные пути профилактики инфекционных заболеваний.
8. Методы контроля спортивного оборудования.
9. Характеристика общих гигиенических требований к спортивным сооружениям.
10. Энерготраты спортсменов и их обеспечение.
11. Методика оценки суточных энготрат.
12. Функции основных пищевых веществ в питании спортсмена.
13. Использование гигиенических средств восстановления в системе тренировки.
14. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.
15. Этапы эволюции понятия о полноценном питании.
16. История открытия витаминов.
17. Методика рациональной сгонки веса.
18. Обоснование использования специализированного питания в спорте.

Задания для лабораторных работ

Задание 1. Определить свои суточные энерготраты хронометражно-табличным методом при различных видах деятельности.

Задание 2. Построить рацион питания школьника.

Задание 3. Определить расчетным методом химический состав и калорийность суточного пищевого рациона. Оценить уровень сбалансированности собственного пищевого рациона по основным пищевым веществам.

Задание 4. Составить комплекс оздоровительных упражнений для детей в условиях школьных нагрузок

Задание 5. Определить световой коэффициент и температуру в учебной аудитории

Задание 6. Определить коэффициент аэрации и уровень вентиляции в учебной аудитории

Задание 7. Определить люксметром уровень освещенности в учебной аудитории

Задание 8. Составить программу закаливания для младших школьников

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Посещение	до 20
Конспект	до 5
Лабораторная работа	до 5
Реферат	до 10
Доклад	до 10
Сообщения на занятиях	до 5
Тестирование	до 15
Экзамен	до 30

Критерий оценивания конспектов

Баллы	Критерии оценивания
5	- излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает незначительные неточности
3	- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил
2	Отсутствие конспектов

Критерии оценивания тестирования

% правильных ответов	Баллы
< 40%	0
41-50%	5
51- 81%	10
> 81%	15

Критерии посещаемости

Посещаемость в %	Баллы
>85%	20
51-84%	15
20-50%	10
<20%	5

Критерий оценивания лабораторных работ

Баллы	Требования к критерию
5	- глубоко, осмысленно, в полном объёме усвоил программный материал, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; - умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; - показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности
4	полно раскрыл материал, предусмотренный программой, знает определение понятий в области технических средств; допустил незначительные неточности при выполнении работы.
3	- владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения, при этом допускает значительные ошибки и неточности
2	- показал проблемы в знании основного учебного материала; - не может разобраться в конкретной практической ситуации;

Критерий оценивания рефератов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество реферата: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;	2
	- Тема недостаточно раскрыта	1
	- Тема не раскрыта	0
2.	Использование демонстрационного материала: - автор использовал рисунки и таблицы	3
	- использовался в реферате, хорошо оформлен, но есть неточности;	2
	- представленный демонстрационный материал не использовался или был оформлен плохо, неграмотно.	1
3	Владение научным и специальным аппаратом: - использованы общенаучные и специальные термины;	2

	- показано владение базовым аппаратом.	1
4.	Четкость выводов:	
	- полностью характеризуют работу;	3
	- Выводы нечетки	2
	- имеются, но не доказаны.	1
Итого максимальное количество баллов:		10

Критерий оценивания сообщений на занятиях

Баллы	Критерии оценивания
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Критерии оценивания ответа на экзамене

Баллы	Критерии оценивания
30	- полно излагает изученный материал - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, может привести необходимые примеры; - излагает материал последовательно и правильно
20	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;

	- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; - излагает материал непоследовательно
0	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «0» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Критерий оценивания научных докладов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество доклада: - производит выдающееся впечатление	2
	- Тема недостаточно раскрыта	1
	- Тема не раскрыта	0
2.	Использование оригинальных научных публикаций - автор использовал публикации в научных журналах и сообщения на конгрессах и конференциях	3
	- использовались в докладе, но есть неточности;	2
	- использовались только учебные пособия	1
3	Владение научным и специальным аппаратом: -самостоятельный анализ материала и понимание дальнейших перспектив данного направления	2
	- показано владение базовым аппаратом.	1
4.	Четкость выводов: - полностью характеризуют работу;	3
	- Выводы нечетки	2
	- имеются, но не доказаны.	1
Итого максимальное количество баллов:		10

Процедура оценивания знаний и умений для получения допуска к экзамену состоит из следующих составных элементов:

1. Учет посещаемости лекционных и практических занятий осуществляется по ведомости представленной ниже в форме таблицы 1

Таблица 1

№ п/п	Фамилия И.О.	Посещение занятий								Итого %
		1	2	3	4				50	

										
								...		
1.										
2.										

Таблица 2

№ п/п	Фамилия И.О.	Сумма баллов, набранных в семестре						Отметк а об экзамен е	Подпис ь препода вателя
		Посеще ние	Сообщени е на занятиях	Лабораторн ые задания	Реферат	Доклад и конспе кт	Тестир ование		
		до 20 баллов	до 5 баллов	до 5 баллов	до 10 баллов	до 15 баллов	до 15 баллов	до 30 баллов	
1	2	4	5	6	7	8		9	10
1.									
2.									

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено