

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2025 09:47:05
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b5591c89e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования

**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)**

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН на
заседании кафедры
современных оздоровительных технологий и
адаптивной физической культуры
Протокол № 7 от «26» февраля 2025г.
Зав. кафедрой Семенова С.А.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Москва
2025 г.

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	4
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.....	7
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	19

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

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	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	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-6	пороговый	1 Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - средства и методы формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях - мотивация и потребности их роли в области физической культуры и спорта. - технологию организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с целью привлечения населения к занятиям ФКиС. Уметь: - Ориентировать учащихся в нравственных ценностях (в т.ч., ценностях ФКиС, Олимпизма, ЗОЖ), социально-одобряемых способах поведения и деятельности (в т.ч. спортивного поведения). Владеть: - понятийно- категориальным аппаратом мотивационно-ценностной сферы. - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения	Реферат, доклад, устный опрос, письменный опрос, лабораторная работа, тестирование	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания доклада Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания лабораторной работы Шкала оценивания тестирования
	продвинутый	1 Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Уметь: Определяет эффективность предложенных проектов по привлечению населения к занятиям ФКиС. Владеть: - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения - методами и средствами формирования морально- ценностных установок учащихся/воспитанников, устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ.	Реферат, доклад, устный опрос, письменный опрос, лабораторная работа, тестирование	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания доклада Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания лабораторной работы Шкала оценивания тестирования

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания тестирования

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

Шкала оценивания лабораторной работы

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;

Шкала оценивания реферата

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

- полностью характеризуют работу;	3
- Выводы нечетки	2
- имеются, но не доказаны.	1
Итого максимальное количество баллов:	10

Шкала оценивания устного опроса

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.

Шкала оценивания доклада

№ 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

Шкала оценивания письменного опроса

Требования к критерию	Кол-во баллов
- 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	9-10
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.	6-8
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	3-5
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.	0-2

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

Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. Цели и задачи гигиены как науки. Методология рисков в гигиене.
2. Здоровье: определение, социальный и личностный аспекты
3. Адаптация организма к изменяющимся условиям по П.К.Анохину
4. Общеадаптационные реакции организма по Л.Х.Гаркави
5. Классификация состояний по степени напряженности по Р.М.Баевскому
6. Нормативные документы, определяющие гигиенические средства безопасности

7. Оздоровительное действие физических упражнений на организм
8. Реализация гигиенических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПин 2.4.2.2821-10
9. Цели и задачи гигиены ФВиС. Профессиональные риски в избранном виде спорта и их профилактика
10. Физические свойства воздуха (температура, влажность, скорость движения, атмосферное давление) и их гигиеническое значение
11. Основные гигиенические показатели, характеризующие качество воздушной среды
12. Химический состав воздуха. Значение кислорода
13. Механические примеси, аэродисперсии и их роль в распространении инфекций, передающихся воздушно-капельным путем
14. Влияние атмосферного давления на спортивную работоспособность
15. Механизмы адаптации организма к колебаниям температуры, основные механизмы теплоотдачи, волны жара и их профилактика
16. Что происходит с теплообменом при высокой (низкой) температуре
17. Роль воды в организме. Гигиенические требования к питьевой воде. СанПин 2.1.4.1074-01
18. Гигиеническая оценка факторов, влияющих на состояние здоровья обучающихся в условиях образовательного процесса
19. Общие представления о метеозависимых реакциях, их связь с вегетативным статусом, механизмы адаптации
20. Гигиенические требования к расположению и ориентации спортивных сооружений
21. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений (равномерность, показатель дискомфорта, коэффициент пульсации, индекс цветопередачи)
22. Гигиенические требования, предъявляемые к естественному освещению спортивных сооружений, определение светового коэффициента и коэффициента заглубления
23. Гигиенические требования, предъявляемые к искусственному освещению спортивных сооружений
24. Коэффициент пульсации: определение, различные нормативные требования в зависимости от вида спорта, причины
25. Понятие о стробоскопическом эффекте, использование стробоскопических очков в тренировочном процессе
26. Особенности отопительной и вентиляционной систем спортивных сооружений. Особенности отопления в бассейнах
27. Гигиенические требования к спортивной одежде
28. Гигиенические требования к спортивной обуви, способы обеспечения температурного комфорта
29. Конструктивные особенности спортивной обуви, снижающие (повышающие) риск травматизма, способствующие улучшению спортивных результатов
30. Новые технологии в разработке спортивной одежды (сенсорная, терморегулируемая, мембранная)
31. Гигиенические основы питания, понятие об адекватности питания
32. Негативные эффекты белкового голодания
33. Значение углеводов в ежедневном рационе: негативные эффекты избыточного потребления легких сахаров
34. Общие представления о микроэлементах и витаминах
35. Незаменимые факторы питания
36. Способы мотивации к правильному питанию школьников и их родителей
37. Нарушения пищевого поведения у подростков: причины, возможные пути профилактики

38. Основные направления совершенствования организации ФВ в ОУ
39. Негативные эффекты гипокинезии
40. Школьные спортивные клубы
41. Проект «Активная рекреация», как новая технология повышения ДА в ОУ
42. Формы массовых спортивно-оздоровительных мероприятий в ОУ
43. Физиологическое и преждевременное старение
44. Особенности метаболизма в пожилом возрасте
45. Противопоказания для занятий ФК у лиц пожилого возраста
46. Гигиеническое обоснование особенностей занятий ОФК с лицами пожилого возраста
47. Профилактика снижения функции респираторной и костно-мышечной системы в рамках проекта «Активное долголетие»
48. Мониторинг состояния при занятиях ОФК с лицами пожилого возраста
49. Общие представления о межполушарной асимметрии
50. Дать определение моторным асимметриям. Признаки моторной асимметрии рук, ног, туловища. Способы определения
51. Положения учебно-тренировочного процесса с учетом функциональных асимметрий
52. Понятие о сенсорной асимметрии
53. Общие представления о биоритмах
54. Феномен биоритмологических проявлений
55. Система гигиенических мероприятий по оптимизации взаимоотношений организма с окружающей средой
56. Методы профилактики десинхроноза у спортсменов во время длительного перелета
57. Система гигиенических мероприятий по оптимизации взаимоотношений организма с окружающей средой.
58. Гигиеническое значение биоритмов в оптимизации режима дня
59. Оптимальное время проведения тренировочных занятий с точки зрения биоритмов
60. Педагогические средства восстановления спортивной работоспособности
61. Медико-биологические средства восстановления спортивной работоспособности
62. Сон как средство восстановления спортивной работоспособности

Примерные 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 теплорегуляция
 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/мин
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. снижением гемоглобина

19. Биологическое воздействие СО (оксида 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

Примерная тематика рефератов

1. Современные научные подходы к понятию «здоровья». Факторы, формирующие здоровье.
2. Общие представления об адаптации. Теория стресса Г.Селье. Представления об окислительном стрессе
3. Концепция поисковой активности и адаптации по В.С.Ротенбергу и Н.И. Аршавскому
4. Общеадаптационные реакции организма по Л.Х.Гаркави и П.К.Анохину
5. Физиологические механизмы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека
6. Метеозависимые реакции. Связь с вегетативной регуляцией.
7. Распространенность вегетативных дисфункций при занятиях спортом
8. Конструктивные особенности спортивной обуви, влияющие на снижение (увеличение) травматизма, улучшения результатов. Противоречия между гигиенической целесообразностью и спортивным результатом
9. Новые технологические решения при изготовлении спортивной одежды
10. Методология рисков в гигиене ФВиС
11. Особенности питания в различных видах спорта
12. Минеральная плотность костной ткани и ее значение в профилактике переломов у подростков при интенсивных занятиях спортом в период скачков роста
13. Методология организации спортивного клуба в ОУ
14. Организация флэш-монов на уроках ФК и рамках общих мероприятий в ОУ
15. Десинхроноз в спорте, способы профилактики
16. Сон как средство восстановления после больших физических нагрузок

Примерный перечень тем для докладов

1. Метеозависимые реакции, особенности у спортсменов, механизмы адаптации
2. Нарушения пищевого поведения в подростковом возрасте. Пути профилактики
3. Нарушения пищевого поведения в спорте. Пути профилактики
4. Функциональная асимметрия: общие представления, значение в спорте
5. Методы определения моторной асимметрии рук и ног
6. Значение индивидуального профиля асимметрии при выборе вида спорта
7. Цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта. Профессиональные риски в избранном виде спорта и их профилактика.
8. Механизмы старения. Особенности проведения занятий по оздоровительной физической культуре у лиц пожилого возраста
9. Физические нагрузки и иммунная система
10. Гигиеническое значение биоритмов в оптимизации режима дня времени проведения тренировок.
11. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Способы оценки эмоционального статуса и стрессоустойчивости
12. Биологически активные добавки в спорте: современный взгляд
13. Профилактика заболеваний и травм, связанных с занятиями спортом
14. Сознательный риск в спорте
15. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности
16. Гигиена и санитария
17. Здоровье населения и среда обитания
18. Вопросы школьной и университетской медицины
19. Вестник спортивной науки
20. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта

Примерный перечень тем для письменного опроса

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 энерготрат.
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.

Примерные задания для лабораторных работ

Задание 1. Оценка уровня состояния миокарда и сердечно-сосудистой системы

Задание 2. Экспресс-оценка физического здоровья по В.П.Петленко

Задание 3. Экспресс-оценка физического здоровья по Пироговой

Задание 4. Гигиеническая оценка индивидуальных суточных энергозатрат и их компенсации

Задание 5. Объективная и субъективная гигиеническая оценка уровня комфортности учебного (жилого) помещения

Задание 6. Комплекс упражнений для профилактики негативных эффектов гипокинезии

Задание 7. Методы оценки психофизиологического состояния. Определение силы нервных процессов в теппинг-тесте

Задание 8. Оценка индивидуального профиля моторной асимметрии

Задание 9. Десинхроноз как гигиеническая проблема. тест оценки типа работоспособности по Эстбергу

Задание 10. Определение умственной работоспособности по оценке внимания с помощью корректурной пробы

Задание 11. Индивидуальные показатели гемодинамики и напряженности регуляторных систем

Задание 12. Выбор оптимального игрового вида спорта с учетом его воздействия на состояние основных функциональных систем

Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Цели и задачи гигиены как науки. Методология рисков. Современные научные подходы к определению понятия здоровья, социальный и личностный аспекты
2. Оздоровительные действие физических упражнений на организм
3. Новые формы организации двигательной активности обучающихся в образовательном учреждении
4. Гипокинезия. Причины и негативные последствия для здоровья детей и подростков
5. Общие гигиенические требования к спортивному оборудованию и инвентарю
6. Гигиенические требования к спортивным сооружениям школы
7. Роль воды в организме. Санитарные требования для питьевой воды, Сан Пин 21.4.1074-01
8. Вода и ее гигиеническое значение
9. Бактериологические свойства воды. Методы очистки питьевой воды. Методы обеззараживания воды в закрытых бассейнах
10. Значение воздуха для человека. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды
11. Температура воздуха и ее влияние на теплообмен. Волны жара (периоды с экстремально высокой температурой воздуха) и их профилактика
12. Влажность воздуха и ее влияние на теплообмен
13. Влияние атмосферного давления на организм человека и спортивную работоспособность
14. Физические свойства воздуха (температура, влажность, скорость движения, атмосферное давление) и их гигиеническое значение.
15. Химические свойства воздуха, их гигиеническое значение
16. Основные механизмы теплоотдачи (излучение, конвекция, испарение), механизмы адаптации организма к колебаниям температуры
17. Естественное освещение, определение светового коэффициента и коэффициента заглубления
18. Гигиенические требования к искусственному освещению спортивных сооружений

19. Особенности отопительной и вентиляционной систем спортивных сооружений. Отопительная система бассейнов.
20. Гигиенические основы питания при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью
21. Углеводы, их физиологическое значение. Негативные эффекты избыточного потребления углеводов на организм человека
22. Углеводное окно, гликемический индекс. Гигиеническая оценка употребления продуктов с заменителями сахара
23. Витамины, их физиологическое значение
24. Белки, их физиологическое значение. Негативные эффекты белкового голодания
25. Белки, их физиологическое значение. Негативные эффекты избыточного потребления белков
26. Нарушения пищевого поведения в подростковом возрасте. Пути профилактики
27. Особенности рациона в различных видах спорта
28. Сравнительная характеристика причин нарушений пищевого поведения у подростков и в спорте. Различия в путях профилактики
29. Гигиенические требования к спортивной одежде, новые технологии, обеспечивающие температурный комфорт.
30. Гигиенические требования к спортивной обуви. Роль в профилактике травматизма
31. Гигиенические основы дозирования нагрузок при занятиях ФК с лицами среднего и пожилого возраста
32. Нормативные документы, определяющие гигиенические требования безопасности к спортивным сооружениям, экипировке и питанию спортсменов. Примеры внесения изменений в соответствии с рекомендациями ВОЗ
33. Программа «Активное долголетие». Профилактика снижения функции респираторной и костно-мышечной системы
34. Программа «Активная рекреация», как новая технология повышения ДА в ОУ
35. Новые формы организации урока по ФК в образовательном учреждении
36. Негативные эффекты длительной позы сидя и их профилактика в рамках урока по ФК
37. Скиппинг: развитие физических качеств, интеграция в образовательный процесс, условия организации, профилактика травматизма
38. Метеозависимые реакции, особенности у спортсменов, механизмы адаптации.
39. Нарушения пищевого поведения в подростковом возрасте. Пути профилактики
40. Функциональная асимметрия: общие представления, значение в спорте
41. Методы определения моторной асимметрии рук и ног
42. Значение индивидуального профиля асимметрии при выборе вида спорта
43. Цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта. Профессиональные риски в избранном виде спорта и их профилактика.
44. Организация учебно-тренировочного с учетом функциональных асимметрий
45. Роль адаптации в приспособлении к изменениям окружающей среды. Классификация состояний по степени напряженности регуляторных систем по Р.М.Баевскому
46. Механизмы старения. Гигиеническое обоснование особенностей проведения занятий по оздоровительной физической культуре у лиц пожилого возраста
47. Минеральная плотность костной ткани, ее значение в профилактике переломов у подростков и в период интенсивных тренировок предсоревновательного цикла
48. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Способы оценки эмоционального статуса и стрессоустойчивости
49. Конструктивные особенности спортивной обуви, снижающие (повышающие) риск травматизма, способствующие улучшению спортивных результатов. Противоречия между гигиенической целесообразностью и спортивным результатом

50. Закаливание и личная гигиена как основа поддержания постоянства внутренней среды
51. Гигиенические системы П. Брэгга, П. Иванова, Н. Амосова
52. Методические основы проведения утренней гимнастики

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

Формами текущего контроля являются реферат, доклад, устный опрос, письменный опрос, лабораторная работа, тестирование.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формой промежуточной аттестации является экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета и курсовая работа.

Шкала оценивания экзамена

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.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
81 – 100	отлично
61 – 80	хорошо
41 – 60	удовлетворительно
0 – 40	неудовлетворительно