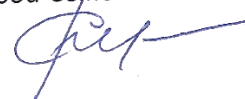


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559f669e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное 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 от «15» 04 2023г.
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
Очная

Мытищи
2023

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 шкало оценивания.....3
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и (или) навыков опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....6
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....15

Выпускник по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями: ОПК 6

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ОПК 6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивированно-ценные ориентации и установки на ведение ЗОЖ	1. Работа на учебных занятиях: лекции, практические занятия, лабораторные занятия. 2. Самостоятельная работа (домашнее задание – конспектирование дополнительной учебной и научно-методической литературы; написание реферата; подготовка доклада).

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

Оцениваемые компоненты	Уровень сформированности	Этап сформированности	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала Оценивания баллы
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	Текущий контроль Реферат Устный опрос Лабораторные работы Тесты Практическое задание Промежуточный контроль Экзамен	Шкала оценивания, реферата, лабораторных работ, тестов, практического задания устного опроса, Экзамена

			возможностям различных групп населения		
	продвинутой	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.	Текущий контроль Реферат Устный опрос Лабораторные работы Практическое задание Промежуточный контроль Экзамен	Шкала оценивания, реферата, лабораторных работ, тестов, устного опроса, эрактического о задания Экзамена

ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РАБОТ

Шкала оценивания устного опроса

Критерии оценивания	Баллы
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечает на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	10
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечает на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	5
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	2
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0

Шкала оценивания реферата

Критерии оценивания	Баллы
Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечает на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения	25

Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой источниковой базе и не учитывает новейшие достижения науки, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения	15
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы; содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, источниковая база является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения историографии темы, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы	5
Работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, источниковая база исследования является недостаточной для решения поставленных задач, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать собственную позицию.	0

Шкала оценивания тестирования (пороговый уровень 5-9 баллов, продвинутый уровень более 10 баллов)

% правильных ответов	Баллы
< 40%	0
41-60%	5
61-84%	10
> 85%	15

Шкала оценивания лабораторных работ

Баллы	Требования к критерию
10	- последовательно и грамотно проведено тестирование - глубоко, осмысленно, в полном объёме самостоятельно анализирует полученные результаты; - способен сопоставлять полученные результаты с известными
5	- при тестировании допущены незначительные неточности, - неточно сформулированы выводы исходя из полученных результатов
0	- тестирование проведено с ошибками - показал проблемы в знании основного учебного материала; - не может разобраться в конкретной практической ситуации;

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.

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

Текущий контроль

ОПК 6 *Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивированно-ценные ориентации и установки на ведение ЗОЖ*

Знать: - средства и методы формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях

Задания, необходимые для оценивания сформированности ОПК-6 на пороговом уровне

Примерные вопросы для текущего контроля (не отличаются на различных пороговых уровнях)

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. Основные методы гигиенических исследований
7. Нормативные документы, определяющие гигиенические средства безопасности
8. Оздоровительное действие физических упражнений на организм
9. Реализация гигиенических требований к условиям и организации спортивных тренировок
10. Цели и задачи гигиены ФВиС. Профессиональные риски в избранном виде спорта и их профилактика
- 11.Физические свойства воздуха (температура, влажность, скорость движения, атмосферное давление) и их гигиеническое значение
- 12.Основные гигиенические показатели, характеризующие качество воздушной среды при организации соревнований в черте города
13. Химический состав воздуха. Значение кислорода
- 14.Механические примеси, аэродисперсии и их роль в распространении инфекций, передающихся воздушно-капельным путем
- 15 Влияние атмосферного давления на спортивную работоспособность

16. Механизмы адаптации организма к колебаниям температуры, основные механизмы теплоотдачи, волны жара и их профилактика
17. Что происходит с теплообменом при высокой (низкой) температуре
18. Роль воды в организме. Гигиенические требования к питьевой воде. СанПин 2.1.4.1074-01
19. Способы обеззараживания воды в закрытых бассейнах
20. Распространенность вегетативных дисфункций при занятиях спортом
21. Гигиенические требования к расположению и ориентации спортивных сооружений
22. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений (равномерность, показатель дискомфорта, коэффициент пульсации, индекс цветопередачи)
23. Гигиенические требования, предъявляемые к естественному освещению спортивных сооружений, определение светового коэффициента и коэффициента заглубления
24. Гигиенические требования, предъявляемые к искусственному освещению спортивных сооружений
25. Коэффициент пульсации: определение, различные нормативные требования в зависимости от вида спорта, причины
26. Понятие о стробоскопическом эффекте, использование стробоскопических очков в тренировочном процессе
27. Особенности отопительной и вентиляционной систем спортивных сооружений. Особенности отопления в бассейнах
28. Гигиенические требования к спортивной одежде, способы повышения температурного комфорта
29. Гигиенические требования к спортивной обуви
30. Конструктивные особенности спортивной обуви, снижающие (повышающие) риск травматизма, способствующие улучшению спортивных результатов
31. Новые технологии в разработке спортивной одежды (сенсорная, терморегулируемая, мембранная)
32. Выполнить кейс: «Гигиеническая оценка условий физкультурно-спортивной деятельности в избранном виде спорта»
33. Выполнить обучающий кейс: нарушения пищевого поведения
34. Причины десинхроноза в спорте и его профилактика
35. Оптимальное время проведения тренировочных занятий с точки зрения биоритмов

Вопросы для тестовых заданий

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 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

Ключи:1-4, 2-2, 3-1, 4-2, 5-3, 6-1, 7-3,8-1,9-1.10-6, 11-2,12-2,13-4,14-2, 15-3,16-3,17-3,18-4,19-4,20-3

Перечень тем для 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. Профессиональные заболеваний спортсменов: медицинские и правовые аспекты

12. Профессиональные риски спортивного тренера

13. Десинхроноз у спортсменов

14. Влияние факта завершения спортивной карьеры на дезадаптацию в раннем постспортивном периоде

15. Биологически активные добавки в спорте: современный взгляд

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. Гигиеническая оценка суточных энергозатрат и их компенсации

Задание 4. Объективная и субъективная гигиеническая оценка уровня комфортности учебного (жилого) помещения

Задание 5. Комплекс упражнений для профилактики негативных эффектов гипокинезии

ОПК 6 *Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивированно-ценные ориентации и установки на ведение ЗОЖ*

Уметь: определять 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

Задания, необходимые для оценивания сформированности **ОПК-6** на продвинутом уровне

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ

Задание 1. Методы оценки психофизиологического состояния. Определение силы нервных процессов в теппинг-тесте

Задание 2. Оценка индивидуального профиля моторной асимметрии

Задание 3. Десинхроноз как гигиеническая проблема. тест оценки типа работоспособности по Эстбергу

Задание 4. Определение умственной работоспособности по оценке внимания с помощью корректурной пробы

Задание 5. Определение эмоционального статуса и стрессоустойчивости по тесту Люшера, тесту САН (самочувствие, активность, настроение) и реакции сердечно-сосудистой системы.

Задание 6. . Оценить гигиенические условия физкультурно-спортивной деятельности в избранном виде спорта

1. Выбор оптимальных условий
2. Выбор экипировки, снижающей риски травматизма
3. Рекомендации по спортивной ориентации в избранном виде спорта с точки зрения рисков

Задание 7. Оценить возможность профилактики нарушений пищевого поведения в спорте

1. Выбор видов спорта в зоне риска
2. Выявление причин
3. Обосновать систему тестирования для раннего выявления нарушений пищевого поведения в спорте

Промежуточная аттестация

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

1. Цели и задачи гигиены как науки. Современные научные подходы к определению понятия здоровья
2. Оздоровительные действие физических упражнений на организм
3. Профилактика заболеваний и травм, связанных с занятиями спортом
4. Гипокинезия. Причины и негативные последствия для здоровья
5. Гигиенические принципы проведения занятий и тренировок с детьми. Критерии утомляемости.
6. Общие гигиенические требования к спортивному оборудованию и инвентарю
7. Гигиенические требования к спортивным сооружениям в избранном виде спорта
8. Роль воды в организме. Санитарные требования для питьевой воды
9. Вода и ее гигиеническое значение
10. Бактериологические свойства воды. Методы очистки питьевой воды. Методы обеззараживания воды в закрытых бассейнах
11. Значение воздуха для человека. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды
12. Температура воздуха и ее влияние на теплообмен. Волны жара (периоды с экстремально высокой температурой воздуха) и их профилактика
13. Влажность воздуха и ее влияние на теплообмен
14. Влияние атмосферного давления на организм человека и спортивную работоспособность
15. Физические свойства воздуха (температура, влажность, скорость движения, атмосферное давление) и их гигиеническое значение.
16. Химические свойства воздуха, их гигиеническое значение
17. Основные механизмы теплоотдачи (излучение, конвекция, испарение)
18. Естественное освещение, определение светового коэффициента и коэффициента заглубления
19. Гигиенические требования к искусственному освещению спортивных сооружений
20. Гигиеническая оценка естественной вентиляции (коэффициент аэрации)
21. Особенности питания юных спортсменов
22. Углеводы, их физиологическое значение. Негативные эффекты избыточного потребления углеводов на организм человека
23. Витамины, их физиологическое значение.
24. Гигиенические требования к спортивной одежде

25. Гигиенические требования к спортивной обуви. Роль в профилактике травматизма
26. Гигиенические основы дозирования нагрузок при занятиях ФК с лицами среднего и пожилого возраста
27. Нормативные документы, определяющие гигиенические требования безопасности к спортивным сооружениям, экипировке и питанию спортсменов.
28. Предсоревновательная сгонка веса и ее гигиеническая оценка
29. Гигиеническая оценка снижения потребления воды во время предсоревновательной сгонки веса
30. Гигиеническая оценка тепловых процедур (бани, сауна) во время предсоревновательной сгонки веса
31. Негативные эффекты длительной позы сидя и их профилактика
32. Гигиеническая оценка тепловых процедур (бани, сауна) во время восстановления спортивной работоспособности
33. Метеозависимые реакции, особенности у спортсменов, механизмы адаптации
34. Особенности питания при коррекции массы тела у спортсменов
35. Нарушения пищевого поведения в спорте. Пути профилактики
36. Функциональная асимметрия: общие представления, значение в спорте
37. Методы определения моторной асимметрии рук и ног
38. Значение индивидуального профиля асимметрии при выборе вида спорта
39. Цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта. Профессиональные риски в избранном виде спорта и их профилактика.
40. Организация учебно-тренировочного с учетом функциональных асимметрий
41. Роль адаптации в приспособлении к изменениям окружающей среды. Классификация состояний по степени напряженности регуляторных систем по Р.М.Баевскому
42. Особенности проведения занятий по оздоровительной физической культуре у лиц пожилого возраста
43. Минеральные вещества. Питьевой режим спортсменов
44. Гигиеническое значение биоритмов в оптимизации режима дня.
45. Классификация средств восстановления спортивной работоспособности
46. Отличия рациона при снижении веса у спортсменов, от диет при избыточной массе тела
47. Белки, их физиологическое значение. Негативные эффекты избыточного потребления белков
48. Белки, их физиологическое значение. Негативные эффекты белкового голодания
49. Сознательный риск в спорте
50. Профессиональные риски спортивного тренера

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

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов, автор к.б.н., доцент Храмцова С.Н.