

**Приложение 2 к РПД Гигиена физического воспитания и спорта
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
Форма обучения – очная
Год набора – 2023**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Общие сведения

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
4.	Дисциплина (модуль)	Гигиена физического воспитания и спорта
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

2. Перечень компетенций

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики

3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

	Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
			Знать:	Уметь:	Владеть:	
1.	Предмет, содержание и задачи курса «Гигиена». История становления и развития.	УК-7 ОПК-1	- о влиянии природных факторов на здоровье человека; - о требованиях, предъявляемых к спортивным сооружениям, инвентарю и оборудованию.	- организовать занятия физическими упражнениями, соблюдая гигиенические требования в работе с различными группами населения; - определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся;	- навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах; - навыками восстановления и повышения работоспособности занимающихся.	Конспект лекции, экзамен
2.	Гигиена воздушной среды	УК-7 ОПК-1	- о влиянии природных факторов на здоровье человека; - о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья.	- организовать занятия физическими упражнениями, соблюдая гигиенические требования в работе с различными группами населения; - определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся;	- навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах;	Конспект лекции, Реферат, Работа на практических занятиях. Экзамен.
3.	Гигиена воды и почвы	УК-7 ОПК-1	- о влиянии природных факторов на здоровье человека; - о влиянии физиче-	- организовать занятия физическими упражнениями, соблюдая гигиенические требования в	- навыками нормирования физической нагрузки в раз-	Реферат, Работа на практических занятиях. Презентация по те-

			ских упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья.	работе с различными группами населения; – определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся;	ных возрастных группах;	ме. Экзамен.
4.	Гигиенические основы питания	УК-7 ОПК-1	о требованиях, предъявляемых к спортивным сооружениям, инвентарю и оборудованию; о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья	– организовать занятия физическими упражнениями, соблюдая гигиенические требования в работе с различными группами населения; – определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся;	– навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах;	Конспект лекции. Контрольная работа по теме: «Рациональное питание». Работа на практических занятиях. Экзамен.
5.	Гигиенические основы закаливания	УК-7 ОПК-1	о требованиях, предъявляемых к спортивным сооружениям, инвентарю и оборудованию; о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимающихся в зависимости	– организовать занятия физическими упражнениями, соблюдая гигиенические требования в работе с различными группами населения; – определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся;	– навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах;	Работа на практических занятиях. Экзамен.

			от возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья			
6.	Гигиенические требования к эксплуатации физкультурно-оздоровительных сооружений различного типа	УК-7 ОПК-1	о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимающихся	определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся	навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах.	Работа на практических занятиях. Презентация по теме.
7.	Личная гигиена физкультурника и спортсмена	УК-7 ОПК-1	– особенности гигиенических требований при занятиях различными видами спорта.	– оценить характер и степень влияния физических упражнений на организм занимающихся, используя методы контроля и самоконтроля.	- навыками восстановления и повышения работоспособности занимающихся.	Работа на практических занятиях. Экзамен.
8.	Гигиена спортивной обуви и одежды	УК-7 ОПК-1	о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимающихся	определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся	навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах.	Презентация по теме. Экзамен.
9.	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	УК-7 ОПК-1	о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимающихся	определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся	навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах.	Конспект лекции. Презентация по теме. Экзамен.
10	Гигиена спортивной тренировки и ОФК	УК-7 ОПК-1	о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на	определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занима-	навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах.	Конспект лекции. Ведение дневника самоконтроля. Решение бланоч-

			организм занимающихся	ющихся		ных тестов. Экзамен.
11.	Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	УК-7 ОПК-1	о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимающихся	определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся	навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах.	Решение бланочных тестов. Экзамен.
12.	Школьная гигиена. Физиолого-гигиеническое обоснование формирования и нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах	УК-7 ОПК-1	о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимающихся	определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся	навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах.	Конспект лекции. Экзамен.

Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«неудовлетворительно» – 60 баллов и менее;
«хорошо» – 81-90 баллов

«удовлетворительно» – 61-80 баллов
«отлично» – 91-100 баллов

4. Критерии и шкалы оценивания

4.1. Критерии оценки подготовки к семинарским (практическим) занятиям (максимум – 3 балла)

Наименование критерия	Баллы
Выполнение задания полностью без ошибок	3
Выполнение задания с незначительными ошибками	2
Выполнение задания не в полном объеме, менее 50%	1
Задание не выполнено	0

4.2. Критерии оценки теста - рубежный контроль (за правильный ответ – 1 балл; за неправильный ответ – 0 баллов, максимум – 15 баллов).

Баллы:

- «5» - 15-12 баллов;
- «4» - 11-8 баллов
- «3» - 7-4 баллов
- «2» - 3 и меньше баллов

4.3. Критерии оценки реферата по темам «Гигиена воздуха, воды и почвы», максимум - 10 баллов.

Баллы	Характеристики ответа студента
10-8	<ul style="list-style-type: none">- правильно сформулированы цели и задачи;- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература;- сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;- правильно составлен план, охватывающие основные вопросы тем;- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;- изложение ведется по плану;- работа написана литературным языком, грамотно оформлена.
7-5	<ul style="list-style-type: none">- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;- не допускает существенных неточностей;- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;- аргументирует научные положения;- делает выводы и обобщения;- владеет системой основных понятий
4-2	<ul style="list-style-type: none">- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;- допускает несущественные ошибки и неточности;- испытывает затруднения в практическом применении знаний;- слабо аргументирует научные положения;- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;- частично владеет системой понятий.
1-0	<ul style="list-style-type: none">- отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач;- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание

	<p>учебника, лекции;</p> <ul style="list-style-type: none"> - недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература; - отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы; - изложение не соответствует плану; - оформление работы не соответствует требованиям.
--	--

4.4. Критерии оценки подготовки конспекта лекции – максимум 2 балла

Наименование критерия	Баллы
Конспект лекции предоставлен в полном объеме	2
Конспект лекции предоставлен не в полном объеме	1
Конспект лекции не предоставлен	0

4.5. Критерии оценки выступления с докладом - максимум 11 баллов

4.6. Критерии оценки на экзамене (в тесте 40 вопросов).

Количество баллов за решенный тест (максимальное количество)	40
Количество баллов за один ответ	1

4.7. Критерии оценивания составления словаря терминов (дополнительный блок)

студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией,	10
терминология правильная, с незначительными неточностями или недостаточно полный.	5
студент не владеет терминологией, не может дать определение термину и его значению	0

5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

5.1. Типовые вопросы для выступления на семинарах:

1. Гигиена воздуха, почвы, воды и здоровье человека.
2. Гигиенические требования к эксплуатации физкультурно-оздоровительных сооружений различного типа.
3. Гигиена спортивной обуви и одежды.
4. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
5. Современные проблемы питания при занятиях физической культурой и спортом.
6. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
7. Физиолого-гигиеническое обоснование формирования и нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах.
8. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.
9. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на занятиях ОФК.

10. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок в летних и зимних видах спорта.

5.3 Типовые темы рефератов

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
3. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
4. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
5. Роль воды в жизнедеятельности человека. Основные гигиенические требования к питьевой воде.
6. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
7. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
8. Гигиенические нормы закаливания водой.
9. Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.
10. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
11. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.
12. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
13. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.
14. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
15. Особенности питания спортсменов.
16. Особенности питания юных спортсменов.
17. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
18. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
19. Основные гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений.
20. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
21. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
22. Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников.
23. Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
24. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
25. Активный двигательный режим пожилых людей.
26. Средства физической культуры в пожилом возрасте.
27. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
28. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
29. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
30. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
31. Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.
32. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
33. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
34. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
35. Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
36. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

37. Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
38. Гигиенические средства и методы оздоровления юных северян в экстремальных условиях Кольского Заполярья.

5.5. Типовой тест (рубежный контроль)

№	Вопрос
ДЕ-1	Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности
1.	Какой принцип не входит в число основных гигиенических принципов спортивной тренировки: а) цикличность тренировки; б) систематичность тренировки.
2.	Перечислите периоды круглогодичной спортивной тренировки.....
3.	Средством подготовки суставов к тренировке является: а) гимнастические упражнения на растяжение; б) прыжковые гимнастические упражнения.
4.	Время, отводимое на подготовку суставов к тренировке: а) 4 -5 мин; б) 2 -3 мин.
5.	Средство аэробной подготовки к тренировке: а) бег умеренной интенсивности в течение 5-10 мин; б) кросс 20-25 мин.
6.	Какая температура оптимальна для мышечной деятельности: а) 38 °С; б) 36 °С.
ДЕ-2	Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой
7.	Период вработываемости сердечно-сосудистой системы: а) примерно 3 мин.; б) примерно 6 мин.
8.	Критериями переносимости нагрузки являются -
9	Поддерживающим называют микроцикл сонагрузкой (вставьте пропущенное слово).
10	У малотренированных спортсменов утомление наступает быстрее при: а) быстром темпе занятий; б) медленном темпе занятий.
11	На спортивных сборах - часы основных тренировок должны совпадать с
12	Наиболее оптимален следующий тип развивающего микроцикла: а) 7-дневный микроцикл; б) 10-дневный микроцикл.

Ключ к заданиям

№ вопроса	
1	а) цикличность тренировки
2	подготовительный, соревновательный, переходный
3	а) гимнастические упражнения на растяжение.
4	а) 4 -5 мин
5	а) бег умеренной интенсивности в течение 5-10 мин.
6	а) 38 °С
7	а) примерно 3 мин.
8	ощущения спортсмена, внешние признаки утомления, показатели специальных тестов.

9	средней
10	а) быстром темпе занятий.
11	временем выступления на соревнованиях
12	а) 7-дневный микроцикл

5.7 Типовые вопросы к экзамену (тест)

1. История возникновения и развития гигиены.
2. Гигиена как наука (определение, объект и предмет изучения, цели и задачи, основные методы гигиенических исследований).
3. Гигиена физического воспитания и спорта как наука (определение, предмет изучения, цели и задачи, основные методы гигиенических исследований).
4. Понятие «внешняя среда». Основные факторы нарушения состояния здоровья человека.
5. Физические свойства воздуха и их гигиеническое значение.
6. Химический состав воздуха.
7. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение.
8. Значение воды для человека. Основные гигиенические требования к питьевой воде. Нормы потребления воды.
9. Качество воды, ее органолептические свойства (прозрачность, цвет, запах, вкус, температура и т.д.).
10. Источники воды. Очистка и обеззараживание воды.
11. Понятие «почва». Эпидемиологическое значение почвы.
12. Физические свойства почвы. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
13. Эпидемиологическое значение почвы. Гигиенические требования к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений.
14. Понятие «закаливание». Физиологические основы закаливания.
15. Гигиенические принципы, формы и методы закаливания.
16. Природные факторы – солнце, воздух и вода – основные средства закаливания.
17. Гигиенические нормы закаливания воздухом, водой, солнечными лучами.
18. Значение питания. Принципы рационального сбалансированного питания.
19. Основные гигиенические требования к пище.
20. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
21. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.
22. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
23. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.
24. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
25. Режим питания. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
26. Основные гигиенические требования к стадионам.
27. Основные гигиенические требования к спортивному залу.
28. Основные гигиенические требования к открытым водоемам и бассейнам.
29. Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников. Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
30. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
31. Основные гигиенические требования к уроку физической культуры.
32. Классификация физических нагрузок при физическом воспитании школьников.
33. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
34. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
35. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.

36. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
37. Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.
38. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
39. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
40. Основные средства восстановления и повышения работоспособности (педагогические, медико-биологические, психологические).