

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о документе:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.11.2024 14:26:17

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffa70ee37e73fa19

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный университет»
~~Колледж коммерции, технологий и сервиса~~

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

ученого совета от 30.04.2023г., № 4

КОМПЛЕКТ

Контрольно - оценочных средств по учебной дисциплине
ОП 10 Гигиенические основы физической культуры и спорта



Курск 2024

Составитель: Лунева Н.В. – к.м.н., доцент кафедры
МБДО и АФК ФГБОУ ВО «Курский государственный
университет»

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств,
утверждены на заседании ПЦК

_____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 202 _ г.

Председатель ПЦК _____ / Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств,
утверждены на заседании ПЦК

_____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 202 _ г.

Председатель ПЦК _____ / Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств,
утверждены на заседании ПЦК

_____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 202 _ г.

Председатель ПЦК _____ / Ф.И.О/

1. Общие положения

Комплект контрольно – оценочных средств (ККОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

ККОС включает контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ККОС разработан на основании положений:

основной рабочей образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

ККОС по учебной дисциплине включает в себя контрольно-оценочные материалы (КОМ), позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных общих и профессиональных компетенций:

ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ПК 1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
ПК 1.6	Проводить работу по предотвращению применения допинга.
ПК 2.1	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.
ПК 2.4	Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».
ПК 3.4	Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.
ПК 3.5	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

ККОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме **дифференцированного зачета.**

2. Паспорт контрольно-оценочных материалов текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды ПК, ОК	Основные показатели оценки результата (ОПОР)	Наименование раздела, темы	Уровень освоения	Наименование контрольно-оценочного средства	
					Текущий контроль	Промежуточная аттестация
уметь: - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); - применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей; знать: - основы гигиены детей и подростков; - гигиенические нормы, требования и правила сохранения	ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 9 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках; ПК 1.2 Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, под-	Умение использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих).	Раздел 1 Основные гигиенические факторы и их значение при занятиях физической культурой и спортом Тема 1.1 Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры и спорта	1	Фронтальный опрос Тестовые задания	Диф. зачет

и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	ростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях; ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.					
уметь: - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; -обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса. знать: - основы гигиены	ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физиче-	Умение использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих).	Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека.	1	Контрольный тест Фронтальный опрос	Диф. зачет

детей и подростков; - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой; - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	ской подготовленности; ОК 9 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках; ПК 1.2 Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях; ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению применения допинга.					
уметь: -обеспечивать соблюдение гигиенических требований в	ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению,	Умение обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и по-	Тема 1.3. Гигиена воздушной среды, воды и почвы.	1	Контрольный тест Фронтальный опрос	Диф. зачет

здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса; - применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей. знать: - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; - основы личной гигиены при занятиях	применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 9 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках; ПК 1.2 Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных	мещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно - воспитательного процесса.				
--	---	---	--	--	--	--

физическими упражнениями, спортом;	(профильных) лагерях; ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению применения допинга; ПК 3.2 Проводить учебные занятия по физической культуре.					
уметь: - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; - определять суточный расход энергии, составлять меню; -обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими	ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	Умение обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно - воспитательного процесса.	Тема 1.4 Гигиена закаливания.	1	Контрольный тест Фронтальный опрос	Диф. зачет

упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса; - применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей. знать: - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом.	деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 9 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках; ПК 1.2 Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях; ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению применения допинга; ПК 2.1 Разрабатывать					
--	---	--	--	--	--	--

	методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы. ПК 3.2 Проводить учебные занятия по физической культуре					
уметь: - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; - определять суточный расход энергии, составлять меню; -обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-	ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходи-	Умение определять суточный расход энергии, составлять меню.	Тема 1.5 Адекватное (рациональное) питание при занятиях физической культурой и спортом.	1	Контрольный тест Фронтальный опрос	Диф. зачет

воспитательного процесса; - применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей. знать: - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом.	мого уровня физической подготовленности; ОК 9 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках; ПК 1.2 Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях; ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению применения допинга; ПК 2.1 Разрабатывать методическое обеспечение для ор-					
---	---	--	--	--	--	--

	ганизации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно спортивной работы. ПК 3.2 Проводить учебные занятия по физической культуре; ПК 3.3 Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».					
уметь: -обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-	ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	Умение обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно - воспитан-	Раздел 2. Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом Тема 2.1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов	1	Практическое задание Контрольный тест Фронтальный опрос	Диф. зачет

воспитательного процесса; - применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей. знать: - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом.	ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 9 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках; ПК 1.2 Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях; ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые	тельного процесса.			
--	--	---------------------------	--	--	--

	мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению применения допинга; ПК 2.1 Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно спортивной работы. ПК 3.2 Проводить учебные занятия по физической культуре; ПК 3.3 Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура»; ПК 3.4 Вести документацию, обеспе-					
--	---	--	--	--	--	--

	чивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста; ПК 3.5 Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.					
уметь: -обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса; - применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей.	ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и под-	Умение обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно - воспитательного процесса.	Тема 2.2. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях	1	Практическое задание Контрольный тест Фронтальный опрос	Диф. зачет

знать: - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом.	держания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 9 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках; ПК 1.2 Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях; ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению применения допинга; ПК 2.1 Разрабатывать методическое				
--	--	--	--	--	--

	обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно спортивной работы. ПК 3.2 Проводить учебные занятия по физической культуре; ПК 3.3 Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура»; ПК 3.4 Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста; ПК 3.5 Организовывать и осуществлять					
--	--	--	--	--	--	--

	внеурочную деятельность в области физической культуры.					
уметь: -обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса; - применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей. знать: - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; - гигиениче-	ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 9 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;	Умение обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно - воспитательного процесса.	Тема 2.3 Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.	1	Практическое задание Контрольный тест Фронтальный опрос	Диф. зачет

скую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом.	ПК 1.2 Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях; ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению применения допинга; ПК 2.1 Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы. ПК 3.2 Проводить					
---	--	--	--	--	--	--

	учебные занятия по физической культуре; ПК 3.3 Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура»; ПК 3.4 Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста; ПК 3.5 Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.					
--	---	--	--	--	--	--

3. Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный университет»

Колледж коммерции, технологий и сервиса

Предметная (цикловая) комиссия Общеобразовательных дисциплин, технологии и сервиса
(наименование ПЦК)

Контрольные работы в форме тестирования. Тестирование предназначено для осуществления текущего контроля знаний студентов и используется в каждом разделе дисциплины.

Тест 1.

1. Основные задачи гигиены:

- а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
- б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

2. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой

- а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
- б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- в) низкой воздухо и и водопроницаемостью.

3. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды - это наличие:

- а) дифтерийной палочки;
- б) туберкулезной палочки;
- в) кишечной палочки.

4. Воздушные ванны начинают применять в помещении, при температуре:

- а) 10-13 °С
- б) 18-20 °С

в) 24-25 °C

5. Сбалансированное питание подразумевает:

- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
- б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
- в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

6. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, не занимающихся физическим трудом и спортом:

- а) 2:4:6
- б) 1:1:4
- в) 1:08:5

7. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) вода комнатной температуры, затем снижение t воды на 1°C ежедневно в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

8. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростносиловая работа) необходима следующая диета:

- а) белково-жировая;
- б) углеводно-жировая;
- в) белково-углеводная

9. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

- а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;
- б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
- в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

10. Световой коэффициент - это:

- а) отношение полтора к площади пола;
- б) отношение площади остекления к площади пола;
- в) отношение высоты потолка к площади пола.

11. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

- а) РР (ниаина)
- б) А - (ретинола)

- в) Д - (кальциферола);
- г) С - аскорбиновой кислоты.

12. Глубина бассейнов для прыжков в воду с высоты 5 и 10 м. соответственно:

- а) 3,8 и 4,5 м.;
- б) 2,8 и 3,5 м.;
- в) 2,5 и 4,0 м.

13. Здоровье эксперты ВОЗ определили, как:

- а) способность человека сохранять соответствующую возрасту и устойчивость организма к воздействию окружающей среды;
- б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов;
- в) здоровье - это та вершина, на которой каждый должен подняться сам.

14. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:

- а) основной медицинской группы;
- б) подготовительной медицинской группы;
- в) специальной медицинской группы.

15. Закаливание солнцем нужно начинать с:

- а) 3-5 мин.;
- б) 5-10 мин.;
- в) 40-50 мин.

16. Водорастворимые витамины, это:

- а) С, Е, В12;
- б) А, Д, С;
- в) С, В1, В12.

17. Разнообразное питание - это:

- а) процесс, удовлетворяющий энергетические, пластические и др. потребности организма, которые обеспечивают необходимый уровень обмена веществ;
- б) процесс, где кратность приема пищи в течении дня и количественное распределение пищи по отдельным приемам: завтрак, обед, ужин;
- в) процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищи.

18. Пробиотики (эубиотики) это:

- а) биологически активные добавки к пище, содержащие живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающие;
- б) природные или искусственные вещества, специально вводимые в пищевые продукты с целью придания пищевым продуктам свойств и качеств;
- в) дополнительные источники пищевых и БАД используемые для оптимизации обмена веществ при различных функциональных состояниях.

19. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

- а) состояние окружающей среды
- б) медицинское обслуживание
- в) все вместе.

20. Перед тренировкой аэробной направленности (продолжительностью) 2-2,5 ч. За 2-3 дня следует соблюдать:

- а) преимущественно белковую диету;
- б) диету с пропорциональным содержанием белков, жиров и углеводов;
- в) преимущественно углеводную диету.

Ключ

1. а	11.в
2. а	12.а
3. в	13.б
4. б	14.б
5. в	15.б
6. б	16.в
7. б	17.а
8. в	18.а
9. б	19. в
10.б	20. б

Тест 2.

1. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов соответственно:

- а) 4,1; 9,2; 4,1
- б) 9,2; 4,1; 4,1
- в) 4,1; 4,1; 9,2.

2. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

- а) состояние окружающей среды
- б) медицинское обслуживание
- в) все вместе

3. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах:

- а) 1/12
- б) 1/6
- в) 1/16

4. Естественная освещенность спортивного зала характеризуется следующими параметрами:

- а) уровень естественного освещения 300м.; световой коэффициент 1/6, коэффициент естественного освещения 1%
- б) 300м., 1/3, 0,3%
- в) 50м., 1/8, 25%.

5. Перед тренировкой аэробной направленности (продолжительностью) 2-2,5 ч. за 2-3 дня следует соблюдать:

- а) преимущественно белковую диету
- б) диету с пропорциональным содержанием белков, жиров и углеводов
- в) преимущественно углеводную диету

6. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:

- а) за 2 ч.
- б) за 1,5 ч.
- в) за 3 ч.

7. Основные задачи гигиены:

- а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
- б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблаго-

приятного фактора;

в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

8. Сбалансированное питание подразумевает:

а) достаточную энергетическую ценность рациона;

б) достаточное количество витаминов в рационе питания;

в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания

9. Закаливание солнцем нужно начинать с:

а) 3-5 мин.

б) 5-10 мин.

в) 40-50 мин

10. Глубина бассейнов для прыжков в воду с высоты 5 и 10 м. соответственно:

а) 3,8 и 4,5 м.

б) 2,8 и 3,5 м.

в) 2,5 и 4,0 м.

11. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей не занимающихся физическим трудом и спортом:

а) 2:4:6

б) 1:1:4

в) 1:08:5

12. Световой коэффициент - это:

а) отношение полтора к площади пола;

б) отношение площади остекления к площади пола;

в) отношение высоты потолка к площади пола.

13. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;

б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;

в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

14. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой:

а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;

б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;

в) низкой воздухо и водопроницаемостью.

15. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды - это наличие:

- а) дифтерийной палочки
- б) туберкулезной палочки в) кишечной палочки.

16. Воздушные ванны начинают применять в помещении, при температуре:

- а) 10-13 °С
- б) 18-20 °С
- в) 24-25 °С

17. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) комнатная температура, затем снижение t воды на 1 °С ежедневно
- в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

18. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

- а) РР (ниазина)
- б) А - (ретинола)
- в) Д - (кальциферола)

19. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:

- а) основной медицинской группы;
- б) подготовительной медицинской группы;
- в) специальной медицинской группы.

20. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета:

- а) белково-жировая;
- б) углеводно-жировая;
- в) белково-углеводная.

Ключ

1. а	11.б
2. в	12.б
3. б	13.б
4. а	14.а
5. б	15.в
6. в	16.б
7. а	17.б
8. в	18.в
9. б	19.б
10.а	20.в

Тест 3.

1. Гигиена физической культуры и спорта изучает:

- а) влияние различных факторов физической культуры и спорта на здоровье физкультурников и спортсменов;
- б) физическую реабилитацию людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора;
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

2. Глубина естественных бассейнов для занятий спортивным плаванием:

- а) не менее 0,9м.
- б) не менее 1,7м.
- в) не менее 2,5м.

3. К видам спорта аэробно-анаэробного характера энергообеспечения относят:

- а) бег на длинные дистанции, бег на лыжах, плавание;
- б) бег на средние дистанции, спортивные игры, борьба, гребля;
- в) спринтерский бег, прыжки.

4. Гигиеническая норма температуры воды в крытых бассейнах для взрослых и детей соответственно:

- а) +24... 26°C не менее +26°C
- б) +28.30°C не менее +35°C
- в) +18.20°C не менее +23°C

5. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

- а) состояние окружающей среды;
- б) медицинское обслуживание;
- в) условия и стиль (образ) жизни.

6. Естественная освещенность спортивного зала характеризуется следующими параметрами:

- а) уровень естественного освещения 300м.; световой коэффициент 1/6, коэффициент естественного освещения 1%
- б) 300м., 1/3, 0,3%
- в) 50м., 1/8, 25%.

7. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:

- а) за 2 ч.
- б) за 1,5 ч.
- в) за 3 ч.

8. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах:

- а) 1/12
- б) 1/6
- в) 1/16

9. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов соответственно:

- а) 4,1; 9,2; 4,1
- б) 9,2; 4,1; 4,1
- в) 4,1; 4,1; 9,2.

10. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

- а) РР (ниазина)
- б) А - (ретинола)
- в) Д - (кальциферола);
- г) С - аскорбиновой кислоты.

11. Здоровье эксперты ВОЗ определили, как:

- а) способность человека сохранять соответствующую возрасту и устойчивость организма к воздействию окружающей среды;
- б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов;
- в) здоровье - это та вершина, на которой каждый должен подняться сам.

12. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой:

- а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
- б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- в) низкой воздухо и и водопроницаемостью.

13. Сбалансированное питание подразумевает:

- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
- б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
- в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

14. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:

- а) основной медицинской группы;
- б) подготовительной медицинской группы;
- в) специальной медицинской группы.

15. Световой коэффициент помещения- это:

- а) отношение пололка к площади пола;
- б) отношение площади остекления к площади пола;
- в) отношение высоты потолка к площади пола.

16. Пробиотики (эубиотики) это:

- а) биологически активные добавки к пище, содержащие живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающие:
- б) природные или искусственные вещества, специально вводимые в пищевые продукты с целью придания пищевым продуктам свойств и качеств;
- в) дополнительные источники пищевых и БАД используемые для оптимизации обмена веществ при различных функциональных состояниях.

17. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей не занимающихся физическим трудом и спортом:

- а) 2:4:6
- б) 1:1:4
- в) 1:08:5.

18. Закаливание солнцем нужно начинать с:

- а) 3-5 мин.;
- б) 5-10 мин.;
- в) 40-50 мин.

19. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

- а) регулярными тренировками и достаточным отдыхом;
- б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
- в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

20. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) ударная доза, затем снижение t воды на 1 °С ежедневно
- в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

Ключ

1. б	11.б
2. б	12.а
3. б	13.в
4. а	14.б
5. в	15.б
6. а	16.а
7. в	17.б
8. б	18.б
9. а	19.б
10.в	20.в

Критерии оценивания:

- 18-20 - «отлично»
- 14-17 - «хорошо»
- 10-13 - «удовлетворительно»
- 9 и ниже - «неудовлетворительно»

Темы для докладов и рефератов.

1. История развития гигиены
2. Роль гигиены в сохранении здоровья населения
3. Основа профилактики - здоровый образ жизни.
4. Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов
5. Эколого-гигиенические свойства почвы
6. Почвенные инфекции
7. Анализ общих требований к спортивным сооружениям
8. Правила закаливания
9. Правила ухода за спортивной одеждой и обувью
10. Особенности тренировочного процесса и режим.
11. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации
12. Гигиеническая характеристика пищевых добавок и биокорректоров
13. Продукты повышенной биологической ценности.
14. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета
15. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков
16. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками
17. Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков
18. Гигиеническая характеристика пищевых добавок и биокорректоров.
19. Инфекционные заболевания и пути их распространения
20. Влияние социальных и природных факторов на распространение эпидемического процесса.

Требования к докладу (реферату)

1. Доклад не копируется дословно из первоисточника, а представляет собой новый вторичный текст, создаваемый в результате осмысленного обобщения материала первоисточника;
2. При написании доклада следует использовать только тот материал, который отражает сущность темы;
3. Изложение должно быть последовательным и доступным для понимания докладчика и слушателей;
4. Доклад должен быть с иллюстрациями, таблицами, если это требуется для полноты раскрытия темы;
5. При подготовке доклада использовать не менее 3-х первоисточников.

Требования к оформлению доклада (реферату)

1. Доклад должен быть выполнен печатным способом на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным (шрифт Times New Roman, 14 пт.).
2. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и

нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см.

3. Выравнивание текста по ширине.
4. Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание. Перенос слов недопустим
5. Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.
6. Подчеркивать заголовки не допускается.
7. Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15мм (2 пробела).
8. Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом.
9. В тексте доклада рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац.
10. Перечисления, встречающиеся в тексте доклада, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка.

Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: итоговый экзамен.

Тестовые задания по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры»

1. Эксперты ВОЗ определяют понятие «здоровье», как....
 - а) способность человека сохранять соответствующую возрасту и устойчивость организма к воздействию окружающей среды;
 - б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов;**
 - в) здоровье - это отсутствие болезни.

2. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:
 - а) РР (ниазина)
 - б) А - (ретинола)
 - в) Д - (кальциферола);**

3. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:
 - а) за 2 ч.
 - б) за 1,5 ч.
 - в) за 3 ч.**

4. Основные задачи гигиены:
 - а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;**
 - б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
 - в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

5. Сбалансированное питание подразумевает:

- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
- б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
- в) **оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.**

6. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

- а) с регулярными тренировками и достаточным отдыхом;
- б) **систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;**
- в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом

7. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой:

- а) **высокой воздухо- и водопроницаемостью;**
- б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- в) низкой воздухо и и водопроницаемостью.

8. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно силовая работа) необходима следующая диета:

- а) белково-жировая;
- б) углеводно-жировая;
- в) **белково-углеводная**

9. Гиперкинезия - это

- а) дефицит двигательной активности;
- б) **избыток двигательной активности;**
- в) способность ребенка к выполнению разнообразных двигательных актов.

10. Для контроля за соответствием предлагаемой физической нагрузки анатомо-физиологическим особенностям организма проверяют

- а) артериальное давление;
- б) уровень глюкозы в крови
- в) **пульс;**

11. Естественная биологическая потребность человека в движении обозначается термином

- а) гиперкинезия
- б) двигательная активность
- в) **кинезофилия**

12. Небольшая степень утомления является

- а) нефизиологической реакцией организма на нагрузку;
- б) **обязательной реакцией организма на тренирующую физическую нагрузку;**
- в) признаком чрезмерной нагрузки

13. Нормальной реакцией сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку является

- а) понижение систолического давления;
- б) урежение пульса;
- в) **учащение пульса.**

14. Распределение школьников на основную, подготовительную и специальную группы осуществляется с учетом

- а) желания учащегося или его родителей;
- б) пола;
- в) **состояния здоровья;**

15. Закаливание солнцем нужно начинать с..

- а) 3-5 мин.
- б) **5-10 мин.**
- в) 40-50 мин.

16. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей не занимающихся спортом:

- а) 2:4:6
- б) **1:1:4**
- в) 1:08:5.

17. Гигиеническая норма температуры воды в закрытых бассейнах для взрослых и детей должна соответствовать t:

- а) +24.26°C не менее +26°C
- б) **+28...30°C не менее +35°C**
- в) +18.20°C не менее +23°C

18. Световой коэффициент помещения - это:

- а) отношение полोलка к площади пола;

- б) **отношение площади остекления к площади пола;**
- в) отношение высоты потолка к площади пола.

19. Дефицит белка, истощение симпатико-адреналовой системы и ускорение процесса окостенения являются проявлением

- а) **гиперкинезии**
- б) гипокинезии
- в) кинезофилии

20. Обязательными формами физического воспитания в образовательных учреждениях являются

- а) занятия в спортивных секциях
- б) **уроки физической культуры**
- в) участие в спортивных соревнованиях

Критерии оценивания:

- 20-19 - «отлично»
- 18-14 - «хорошо»
- 13-10 - «удовлетворительно»
- 9 и ниже - «неудовлетворительно»

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Объект и предмет гигиены как науки и учебной дисциплины. Определение гигиены физического воспитания и спорта. Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта.
2. Оздоровительная направленность физической культуры. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
3. Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение.
4. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха.
5. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
6. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение.
7. Физиологическое значение воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
8. Эпидемиологическое значение воды. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение.
9. Источники водоснабжения. Методы улучшения качества питьевой воды.
10. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях. Гигиенические требования к водоему.
11. Гигиеническое значение почвы. Виды почв. Структура и свойства почвы.
12. Эпидемиологическое значение почвы. Показатели загрязнения почвы.
13. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.
14. Характеристика биологических факторов внешней среды. Инфекционные заболевания и пути их распространения.
15. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.
16. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами. Профилактика эпидермофитии.
17. Гигиенические основы суточного режима.
18. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви.
19. Гигиеническое значение закаливания. Физиологический механизм закаливания.
20. Основные принципы закаливания. Виды закаливания.
21. Программа по применению закаливающих процедур в практике физического воспитания и спорта.
22. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
23. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур.
24. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействия солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн.
25. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания.
26. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений. Ги-

- гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.
27. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
 28. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
 29. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
 30. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
 31. Гигиенические требования к пище и питанию. Гигиенические критерии рационального питания.
 32. Составные элементы суточных энерготрат. Методы определения суточного расхода энергии.
 33. Белки. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
 34. Жиры. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
 35. Углеводы. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
 36. Витамины. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
 37. Минеральные вещества. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
 38. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
 39. Питание спортсменов во время соревнований.
 40. Питание спортсменов в восстановительном периоде.
 41. Программа по формированию навыков здорового питания у детей и подростков.
 42. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике.
 43. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в плавании.
 44. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивных играх.
 45. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в гимнастике.
 46. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивной борьбе.
 47. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в боксе.
 48. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в тяжелой атлетике.
 49. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в лыжном спорте.
 50. Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе.

Критерии оценки к диф. зачету:

Оценка «5» - прекрасное знание учебного материала, полные, уверенные, развернутые ответы, с примерами и личными наблюдениями. В процессе ответа отмечаются межпредметные связи и работа с дополнительной литературой.

Оценка «4» - неплохая ориентация по материалам дисциплины в рамках лекций, ответ грамотный, но недостаточно полный. Хорошая ориентация в определениях и терминах. Отсутствие примеров и личных наблюдений. **Оценка «3»** - в ответе прослеживается недостаточное усвоение учебного материала, перепутан порядок изложения, путает или не знает специфическую терминологию или понятия. Слабый ответ на дополнительные вопросы.

Оценка «2» - ответ очень слабый с плохой ориентацией в материалах дисциплины, не знает основных понятий и терминов. Неграмотные беспорядочные ответы на дополнительные вопросы.

4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета .

Мебель и стационарное оборудование:

стол преподавателя – 1 шт.

стол под компьютер – 1 шт.

стол под цветы – 3 шт.

стол аудиторный двухместный – 16 шт.

стулья аудиторные – 30 шт.

доска аудиторная для написания мелом – 1 шт.

тумба под цветы – 1 шт.

шкаф закрытый – 2 шт.

шкаф тумбовый с полками – 2 шт.

трибуна переносная – 1 шт.

Технические средства обучения:

мобильный ПК (ноутбук) Dell Vostro 5568 – 1 шт.

проектор мультимедийный Epson EB-U32 – 1 шт.

экран проекционный напольный Draper Diplomat - 1 шт.

принтер лазерный Canon LBP-2900 - 1 шт.

Программное обеспечение:

Microsoft Windows Win10Pro (64) Акт приема-передачи товара от 1 августа 2017, контракт № 0344100007517000022-0008905-01;

Microsoft Office Professional Plus 2007 Open Li-cense:43219389;

7-Zip Свободная лицензия GNU LGPL;

Adobe Acrobat Reader DC Бесплатное программное обеспечение;

Mozilla Firefox Свободное программное обеспечение GNU GPL и GNU LGPL;

Google Chrome Свободная лицензия BSD.

4.2 Информационное обеспечение обучения**Основная литература:**

1. Е.Е. Ачкасов - Гигиена физической культуры и спорта - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. [http://biblioclub.ru/index .php? page=book&id=253833](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833) 1

Дополнительная литература

1. Дубровский В.И. - Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник - М.: ВЛАДОС, 2003.
2. Быков И. В., Гансбургский А. Н., Горичева В. Д., Дворкин В. А., Маргазин В.А., Семенова О.Н. - Гигиена физической культуры и спорта: учебник - СПб: СпецЛит, 2010.
3. Багнетова Е.А. - Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций - М.: Феникс, 2009.

Методические разработки

1. Дубровский В.И., Рахманин Ю.А., Разумов А.Н. - Экогигиена физической культуры и спорта: руководство для спорт. врачей и тренеров - М.: ВЛАДОС, 2008.
2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
<http://www.sportmed.ru>
<http://www.sportlab.ru>
<http://www.sportium.org/>
<http://www.tic-pr.com>

