Документ подписан простой электронной подписью

Информация о в Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Фио: Худин Адександо Николаевич Оредеральное государственное бюджет ное образовательное учреждение

высшего образования Дата подписания: 22.11.2024 14:26:17

Уникальный программный ключ: «Курский государственный университет» 08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ée37e73fa19
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



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

Дополнения и изменени утверждены на заседани		ные в комплект контролы	но-оценочных средств
протокол № от «		202 _ Γ.	
Председатель Г	ЩК		/ Ф.И.О/
Дополнения и изменени утверждены на заседани		ные в комплект контролы	но-оценочных средств
протокол № от «		202 _ г.	
Председатель I	ΊЦΚ		/ Ф.И.О/
Дополнения и изменени утверждены на заседани		ные в комплект контролы	но-оценочных средств
протокол № от «	»	202 _ г.	
Председатель I	тцк		/ 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.
OK 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здо-
	ровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого
	уровня физической подготовленности
ОК 9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностран-
	ном языках.
ПК 1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, вклю-
	чая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализиро-
	ванных (профильных) лагерях.
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-
	массовые мероприятия.
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестиро-
	ванию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного ком-
	плекса.
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 физиче-
	ской 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.
1110 3.2	проводить у теоные запятия по физической культуре.

ПК 3.3	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогиче-
	ской деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».
ПК 3.4	Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обу-
	чающихся школьного возраста.
ПК 3.5	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культу-
	ры.

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 раз- дела, темы	Уровень освоения		ние контрольно- ого средства 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 сферемолодежной политики, включая досуги 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 ги- гиенические факторы и их значение при занятиях физической культу- рой и спортом Тема 1.1 Предмет и задачи гигиены. Ги- гиена физической культуры и спорта		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 физкультурнооздоровительные 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 учебновоспитательного 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

		T		Т		
детей и подростков;	ской подготовленно-					
- гигиенические	сти;					
нормы, требования и	ОК 9 Пользоваться					
правила сохранения	профессиональной					
и укрепления здоро-	документацией на					
вья на различных	государственном и					
этапах онтогенеза;	иностранном язы-					
- гигиеническое	ках;					
значение биологиче-	ПК 1.2 Организовы-					
ских факторов	вать и проводить					
внешней среды при	мероприятия в сфере					
занятиях физической	молодежной поли-					
культурой;	тики, включая досуг					
- вспомогательные	и отдых детей, под-					
гигиенические сред-	ростков и молодежи,					
ства восстановления	в том числе в спе-					
и повышения рабо-	циализированных					
тоспособности;	(профильных) лаге-					
	рях;					
	ПК 1.3 Организовы-					
	вать и проводить					
	физкультурно-					
	оздоровительные и					
	спортивно-массовые					
	мероприятия;					
	ПК 1.6 Проводить					
	работу по предот-					
	вращению примене-					
	ния допинга.					
уметь:	ОК 7 Содействовать	Умение обеспечи-	Тема 1.3. Гигиена	1	Контрольный	Диф. зачет
-обеспечивать со-	сохранению окру-	вать соблюдение ги-	воздушной среды,		тест	
блюдение гигиени-	жающей среды, ре-	гиенических требо-	воды и почвы.		Фронтальный	
ческих требований в	сурсосбережению,	ваний в здании и по-			опрос	

				T
здании и помещени-	применять знания об	мещениях школы		
ях школы при заня-	изменении климата,	при занятиях физи-		
тиях физическими	принципы бережли-	ческими упражне-		
упражнениями, ор-	вого производства,	ниями, организации		
ганизации учебно-	эффективно дейст-	учебно - воспита-		
,	вовать в чрезвычай-	тельного процесса.		
воспитательного	ных ситуациях;	тельного процесса.		
процесса;	ОК 8. Использовать			
- применять знания	средства физической			
•	культуры для сохра-			
по гигиене при изу-	нения и укрепления			
чении профессио-	здоровья в процессе			
нальных модулей.	профессиональной			
знать:	деятельности и под-			
- гигиенические	держания необходи-			
требования к	мого уровня физиче-			
_	ской подготовленно-			
спортивным	сти;			
сооружениям и	ОК 9 Пользоваться			
оборудованию	профессиональной			
мест учебных	документацией на			
занятий;	государственном и			
- гигиениче-	иностранном язы-			
скую характе-	ках;			
ристику основ-	ПК 1.2 Организовы-			
ных форм заня-	вать и проводить			
тий физической	мероприятия в сфере			
культурой де-	молодежной поли-			
тей, подростков	тики, включая досуг			
и молодежи;	и отдых детей, под-			
OOHODI I THUI	ростков и молодежи,			
- основы лич- ной гигиены	в том числе в спе-			
	циализированных			
при занятиях				

физическими упражнениями, спортом; уметь: - составлять режим	(профильных) лагерях; ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурнооздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению применения допинга; ПК 3.2 Проводить учебные занятия по физической культуре. ОК 7 Содействовать сохранению окру-	Умение обеспечивать соблюдение ги-	Тема 1.4 Гигиена за- каливания.	1	Контрольный тест	Диф. зачет
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	жающей среды, ре- сурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережли- вого производства, эффективно дейст- вовать в чрезвычай- ных ситуациях; ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохра- нения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	гиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно - воспитательного процесса.			Фронтальный опрос	

упражнениями, ор-	деятельности и под-			
ганизации учебно-	держания необходи-			
воспитательного	мого уровня физиче-			
процесса;	ской подготовленно-			
процесси,	сти;			
- применять знания	ОК 9 Пользоваться			
по гигиене при изу-	профессиональной			
чении профессио-	документацией на			
нальных модулей.	государственном и			
	иностранном язы-			
знать:	Kax;			
- гигиенические	ПК 1.2 Организовы-			
требования к	вать и проводить			
спортивным	мероприятия в сфере			
сооружениям и	молодежной поли-			
оборудованию	тики, включая досуг			
мест учебных	и отдых детей, под-			
занятий;	ростков и молодежи, в том числе в спе-			
- гигиениче-				
скую характе-	циализированных (профильных) лаге-			
ристику основ-	(профильных) лаге- рях;			
ных форм заня-	лк. ПК 1.3 Организовы-			
тий физической	вать и проводить			
культурой де-	физкультурно-			
тей, подростков	оздоровительные и			
и молодежи;	спортивно-массовые			
- основы личной ги-	мероприятия;			
	ПК 1.6 Проводить			
гиены при занятиях	работу по предот-			
физическими уп-	вращению примене-			
ражнениями, спор-	ния допинга;			
TOM.	ПК 2.1 Разрабатывать			
	1			

лечена зации заняти ской к спорту но споты. ПК 3.2 учебна физич 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, ор-	нению окру- цей среды, ре- сбережению	мение определять уточный расход нергии, составлять еню.	Тема 1.5 Адекватное (рациональное) питание при занятиях физической культурой и спортом.	1	Контрольный тест Фронтальный опрос	Диф. зачет
--	---	---	---	---	---------------------------------------	------------

мого уровия физической подготовленности; отримента запания по гитиене при изучении профессиональных модулей. знать: - гитиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных заинятий; - гитиениче-скую характеритику основных форм запятий физической и молодежи; - основы личной гитенен при занятиях физическими упражжениями, спортом. 1 мого уровия физической кой поличенных по учетных проводить мест учебных заинятий; - гитиениче-скую характеритику основных форм запятий физической и молодежи; - основы личной гитенен при занятиях физическими упражжениями, спортом.		1			1
- применять знашия от отитиене при изучении профессио- пальных модулей. знатъ: - гигиенические требования к спортивным оборудованию мест учебных занятий; - гигиениче- скую характе- ристику основ- ных форм заня- тий физической культурой де- тей, подростков и молодежи; - основы личной ги- гиси, при занятиях физический упражмениями, спор- том. сти; - При от док у предостывания оборудовати образоваться простков и молодежи, в том числе в спе- пиализированных (профильных) лаге- рях; - ПК 1.3 Ортанизовы- вать и проводить образоваться под- вать и проводить образоваться под- вать и проводить образоваться по от от- вать и проводить образоваться профессиональной и от основы личной ги- гиспы при запятиях образоваться по от от- вать и проводить образоваться по от от- вать и проводить образоваться по от от- вать и проводить образоваться профессиональной и от осучать по от от- вать и проводить образоваться по от от- вать и проводить образоваться профессиональной и от осучать по от от- вать и проводить образоваться профессиональной и от осучать по осучать проводить образоваться профессиональной и посторувановаться профессиональной и от осучать по осучаться по от	воспитательного	мого уровня физиче-			
сти; ОК 9 Пользоваться профессиональных модулей. знать: - гигиенические требования к спортивным молодежной поли- оборудованию мест учебных зашятий; - гигиениче- скую характе- ристику оспов- вых форм занятий физической кумльтурой де- тей, подростков и молодежи; - основы личной ги- гиены при занятиях дизической и молодежи; - основы личной ги- гиены при занятиях дизической музическим улг- ражиетиями, спор- том. ОК 9 Пользоваться профессиональной документаций на государствению и и ипострашиом язы- ках; ПК 1.2 Организовы- вать и проводить мероприятия в сфере молодежи, в том числе в спе- пиализированных (профильных) лаге- рях; ПК 1.3 Организовы- вать и проводить физкультурой де- тей, подростков и молодежи; - основы личной ги- гиены при занятиях дизической мероприятия; ПК 1.6 Проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предот- враменения допинта; ПК 1.7 Разрабаты- вать методическое	процесса;	i i			
по титиене при изучении профессио- пальных модулей. знать: - гигиенические требования к спортивным молодежий поли- оборудованию молодежий поли- тики, включая досуг и отдых детей, под- занятий; ростков и молодежи; оновных форм заня- тий физической имолодежи; основных форм заня- тий физической имолодежи; оновных форм заня- тий физической поли- тики, включая досуг и отдых детей, под- тики, включая досуг и отды		7			
чении профессиональных модулей. знать: - гигиенические требования к спортивным сооружсниям и мероприятия в сфере молодежной полифорудованию мест учебных запятий; - гигиениче- скую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражлениями, спортом. Variable of the product of the produ	- применять знания				
пальных модулей. знать: - гитиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию тики, включая досут и отдых детей, подристику осповных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежки; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Том. Тик 1.2 Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досут и отдых детей, подрежений мероприятия в том числе в специализированных (профильных) латерях; ПК 1.3 Организовывать и подрежений промодежи, в том числе в специализированных (профильных) латерях; ПК 1.3 Организовывать и подрежений промодежи, в том числе в специализированных (профильных) латерях; ПК 1.6 Проводить физкультурой детей, подростков и молодежи; - основы личной гигиены при занятиях физическими упраженениями, спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.1 Организовывать и проводить физкультурно оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.1 Организовывать и проводить физкультурно оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.1 Организовывать и проводить физкультурно оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.1 Проводить физкультурно оздоровительные и проводить физкультурно оздоровительные и портивно-массовые мероприятия; ПК 1.1 Разрабатывать методическое	по гигиене при изу-	1 * *			
знать: ках; гличенические пК 1.2 Организовы- вать и проводить мероприятия в сфере осоружениям и молодежной поли- тики, включая досут и отдых детей, под- ростков и молодежи, гий физической культурой де- тей, подростков и молодежи, и молодежи; и молодежи, вать и проводить физичьтуры де- тей, подростков и молодежи, и молодежи, е основы личной ги- гиены при занятиях физическими уп- ражнениями, спор- том. иностранном язы- ках; ПК 1.2 Организовы- вать и проводить фере осоружениям и молодежи, в том числе в спе- подроильных у лаге- рях; ПК 1.3 Организовы- вать и проводить физультурно оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предот- вращению примене- пия допинга; ПК 2.1 Разрабаты- вать методическое	чении профессио-	1			
знать: - гигиенические требования к спортивным мероприятия в сфер молодежной поли- том. имостранном язы- ках; ПК 1.2 Организовы- вать и проводить мероприятия в сфер молодежной поли- тики, включая досуг и отдых детей, под- занятий; - гигиениче- скую характе- ристику основ- ных форм заня- тий физической культурой де- тей, подростков и молодежи; - основы личной ги- тиены при занятиях физическими уп- ражнениями, спор- том. имолодежной поли- том. имолодежной поли- том. имолодежной поли- том. подых детей, под- молодежи, произы детей, под- молодежи, п	нальных молулей.				
- гигиепические требования к спортивным мероприятия в сфере молодежной поличоборудованию тики, включая досуг и отдых дстей, подрожения в том числе в специализированных (профильных) лагеристику основных форм занятий, подростков и молодежи; подростков и молодежи; основы и молодежи; основы и молодежи; основы при занятиях физический и тики в кать и проводить физкультурой детей, подростков и молодежи; основы пичной гигиены при занятиях физический упражинениями, спортивно-массовые мероприятия, пк 1.6 Проводить работу по предотвращению применения долинга; пк 2.1 Разрабатывать методическое	•	=			
требования к спортивным мероприятия в сфере сооружениям и моолдежной поли- тоборудованию тики, включая досуг и отдых детей, под- занятий; ростков и молодежи, - гигиениче- скую характе- ристику основ- ных форм занятий физической культурой де- тей, подростков и молодежи; - основы личной ги- гиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Тики вать и проводить физическое молодежи, - основы личной ги- гиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Тики вать и проводить физическое молодежи, - основы личной ги- тики, включая досуг и отдых детей, под- пом. Тики, включая досуг и отдых детей, под- пом. Том. Вать и проводить физическое молодежи, - основы личной ги- гиены при занятиях физическими уп- ражнениями, спортивно- пом. Том. Вать и проводить физическое молодежи, - основы личной ги- гиены при занятиях физическими уп- ражнениями, спортивно- пом. Том. Вать и проводить физическое молодежи, - основы личной ги- гиены при занятиях физическими уп- ражнениями, спортивно- пом. Том. Вать и проводить физическое молодежи, - основы личной ги- гиены при занятиях физической культурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить ражнения допинга; ПК 2.1 Разрабаты- вать методическое					
спортивным мероприятия в сфере молодежиной поли- тики, включая досуг и отдых детей, под- занятий; ростков и молодежи, - гигиениче- скую характе- ристику основ- ных форм заня- тий физической культурой де- тей, подростков и молодежи; - основы личной ги- гиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Мероприятия в сфере молодежина и пики, включая досуг и отдых детей, под- ростков и молодежи, - основы личной ги- гиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Мероприятия в сфере молодежина и пики, включая досуг и отдых детей, под- ростков и молодежи, - основы личной ги- гиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Мероприятия в сфере молодежинай поли- тики, включая досуг и отдых детей, под- ростков и молодежи, - профильных) лаге- риятий физической (профильных) лаге- риятий физической (профильных) лаге- риятий физической (профильных) лаге- риятий физической (профильных) паге- риятий физической (профил					
сооружениям и оборудованию молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Coopyweenum и оборудованию и отдых детей, подростков и молодежи; основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом.	*	<u> </u>			
оборудованию мест учебных и отдых детей, под- занятий; ростков и молодежи, - гигиениче- скую характе- ристику основ- ных форм заня- тий физической культурой де- тей, подростков и молодежи; - основы личной ги- гиены при занятиях физическими уп- ражнениями, спор- том. тики, включая досут и отдых детей, под- ростков и молодежи, в том числе в спе- циализированных (профильных) лаге- рях; ПК 1.3 Организовы- вать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предот- вращению примене- ння допинта; ПК 2.1 Разрабаты- вать методическое	*	1 1			
мест учебных и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить ражнениями, спортом. Карта в том числе в специализированных (профильных) лагерях; ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурио оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению применения допинга; ПК 2.1 Разрабатывать методическое					
занятий; ростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях; ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурой детей, подростков и молодежи; оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить ражнениями, спортом. 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		,			
- гигиениче- скую характе- ристику основ- ных форм заня- тий физической культурой де- тей, подростков и молодежи; - основы личной ги- гиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Том. В том числе в специализированных (профильных) лаге- рях; ПК 1.3 Организовы- вать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению применения допинга; ПК 2.1 Разрабатывать методическое	_	и отдых детей, под-			
скую характе- ристику основ- ных форм заня- тий физической культурой де- тей, подростков и молодежи; - основы личной ги- гиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Тим и и и и и и и и и и и и и и и и и и	занятий;	ростков и молодежи,			
скую характе- ристику основ- ных форм заня- тий физической культурой де- тей, подростков и молодежи; - основы личной ги- гиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. 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	- гигиениче-				
ристику основ- ных форм заня- тий физической культурой де- тей, подростков и молодежи; оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить физическими уп- ражнениями, спор- том. Профильных) лаге- рях; ПК 1.3 Организовы- вать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предот- вращению применения допинга; ПК 2.1 Разрабаты- вать методическое		1			
ных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Том. рях; ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурнооздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению применения допинга; ПК 2.1 Разрабатывать методическое		\ 1 1			
тий физической культурой детей, подростков и молодежи; оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить физическими упражнениями, спортом. ПК 1.7 Организовывать и проводить физиультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению применения допинга; ПК 2.1 Разрабатывать методическое	-				
культурой детей, подростков и молодежи; оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предотражнениями, спортом. ПК 2.1 Разрабатывать методическое	1 1	-			
тей, подростков и молодежи; физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предот- вращению применения допинга; ПК 2.1 Разрабатывать методическое	1	-			
и молодежи; оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предотражнениями, спортим. ПК 2.1 Разрабатывать методическое		1 0 01			
спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предотражнениями, спортом. Том. Спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.6 Проводить работу по предотражнения применения допинга; ПК 2.1 Разрабатывать методическое		-			
гиены при занятиях физическими упраженниями, спортом. ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению применения допинга; ПК 2.1 Разрабатывать методическое		*			
физическими упработу по предотвращению применения допинга; ПК 2.1 Разрабатывать методическое	- основы личной ги-				
ражнениями, спортом. вращению применения допинга; ПК 2.1 Разрабатывать методическое	гиены при занятиях				
том. ПК 2.1 Разрабатывать методическое	физическими уп-				
том. ПК 2.1 Разрабаты- вать методическое	ражнениями. спор-				
вать методическое		1			
	10111.	ПК 2.1 Разрабаты-			
обеспечение для ор-		вать методическое			
		обеспечение для ор-			

	1	1	1	ı		
	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, оце-					
	нивать и анализировать процесс и					
	результаты педаго- гической деятельно- сти и обучения по предмету «Физиче-					
уметь:	ская культура». ОК 7 Содействовать	Умение обеспечи-	Раздел 2. Гигиени-	1	Практическое	Диф. зачет
-обеспечивать со- блюдение гигиени- ческих требований в здании и помещени- ях школы при заня- тиях физическими упражнениями, ор-	сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно дейст-	вать соблюдение ги- гиенических требо- ваний в здании и по- мещениях школы при занятиях физи- ческими упражне- ниями, организации	ческое обеспечение занятий физической культурой и спортом Тема 2.1. Гигиенические требования к спортивным сооруже-	1	задание Контрольный тест Фронтальный опрос	
ганизации учебно-	вовать в чрезвычайных ситуациях;	учебно - воспита-	ниям разных типов			

	OV 9 Harrana		<u> </u>		
воспитательного	ОК 8. Использовать	тельного процесса.			
процесса;	средства физической				
	культуры для сохра-				
- применять знания	нения и укрепления				
по гигиене при изу-	здоровья в процессе				
чении профессио-	профессиональной				
нальных модулей.	деятельности и под-				
_	держания необходи-				
знать:	мого уровня физиче-				
- гигиенические	ской подготовленно-				
требования к	сти;				
спортивным	ОК 9 Пользоваться				
сооружениям и	профессиональной				
оборудованию	документацией на				
мест учебных	государственном и				
занятий;	иностранном язы-				
- гигиениче-	ках;				
скую характе-	ПК 1.2 Организовы-				
ристику основ-	вать и проводить				
ных форм заня-	мероприятия в сфере				
тий физической	молодежной поли-				
культурой де-	тики, включая досуг				
тей, подростков	и отдых детей, под-				
и молодежи;	ростков и молодежи,				
	в том числе в спе-				
- основы личной ги-	циализированных				
гиены при занятиях	(профильных) лаге-				
физическими уп-	рях;				
ражнениями и спор-	ПК 1.3 Организовы-				
TOM.	вать и проводить				
	физкультурно-				
	оздоровительные и				
	спортивно-массовые				

мероприятия;
ПК 1.6 Проводить
работу по предот- вращению примене-
ния допинга;
ПК 2.1 Разрабаты-
вать методическое
обеспечение для ор-
ганизации и прове-
дения занятий по
физической культу-
ре и спорту, физ-
культурно спортив-
ной работы.
ПК 3.2 Проводить
учебные занятия по
физической культу-
pe;
ПК 3.3 Осуществ-
лять контроль, оце-
нивать и анализи-
ровать процесс и
результаты педаго-
гической деятельно-
сти и обучения по
предмету «Физиче-
ская культура»;
ПК 3.4 Вести доку-
ментацию, 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 учебновоспитательного 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:	держания необходи-			
гигиенические	мого уровня физиче-			
гребования к	ской подготовленно-			
спортивным	сти;			
сооружениям и	ОК 9 Пользоваться			
оборудованию	профессиональной			
мест учебных	документацией на			
ванятий;	государственном и			
- гигиениче-	иностранном язы-			
скую характе-	ках;			
окую характе	ПК 1.2 Организовы-			
ных форм заня-	вать и проводить			
гий физической	мероприятия в сфере			
культурой де-	молодежной поли-			
гей, подростков	тики, включая досуг			
и молодежи;	и отдых детей, под-			
	ростков и молодежи,			
- основы личной ги-	в том числе в спе-			
гиены при занятиях	циализированных			
ризическими уп-	(профильных) лаге-			
ражнениями и спор-	рях;			
TOM.	ПК 1.3 Организовы-			
	вать и проводить			
	физкультурно-			
	оздоровительные и			
	спортивно-массовые			
	мероприятия;			
	ПК 1.6 Проводить			
	работу по предот-			
	вращению примене-			
	ния допинга;			
	ПК 2.1 Разрабаты-			
	вать методическое			

обеспечение для ор-
ганизации и прове-
дения занятий по
физической культу-
ре и спорту, физ-
культурно спортив-
ной работы.
ПК 3.2 Проводить
учебные занятия по физической культу-
ре;
ПК 3.3 Осуществ-
лять контроль, оце-
нивать и анализи-
ровать процесс и
результаты педаго-
гической деятельно-
сти и обучения по
предмету «Физиче-
ская культура»;
ПК 3.4 Вести доку-
ментацию, обеспе-
чивающую процесс
физического воспи-
тания обучающихся
школьного возраста;
ПК 3.5 Организовы-
вать и осуществлять

уметь: -обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебновоспитательного процесса; - применять знания по гигиене при изучении профессио-	внеурочную деятельность в области физической культуры. 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 2.3 Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.	1	Практическое задание Контрольный тест Фронтальный опрос	Диф. зачет
- применять знания по гигиене при изу-	культуры для сохранения и укрепления					
нальных модулей. знать:	деятельности и под-					
- гигиенические требования к спортивным	мого уровня физической подготовленности;					
сооружениям и оборудованию мест учебных	ОК 9 Пользоваться профессиональной документацией на					
занятий;	государственном и иностранном язы-ках;					

скую характе-	ПК 1.2 Организовы-	 	 	
ристику основ-	вать и проводить			
ных форм заня-	мероприятия в сфере			
тий физической	молодежной поли-			
культурой де-	тики, включая досуг			
тей, подростков	и отдых детей, под-			
и молодежи;	ростков и молодежи,			
- основы личной ги-	в том числе в спе-			
гиены при занятиях	циализированных			
физическими уп-	(профильных) лаге-			
ражнениями и спор-	рях;			
TOM.	ПК 1.3 Организовы-			
	вать и проводить			
	физкультурно-			
	оздоровительные и			
	спортивно-массовые			
	мероприятия;			
	ПК 1.6 Проводить			
	работу по предот-			
	вращению примене-			
	ния допинга;			
	ПК 2.1 Разрабаты-			
	вать методическое			
	обеспечение для ор-			
	ганизации и прове-			
	дения занятий по			
	физической культу-			
	ре и спорту, физ-			
	культурно спортив-			
	ной работы.			
	ПК 3.2 Проводить			

	T		
учебные занятия по			
физической культу-		1	
pe;		1	
ПК 3.3 Осуществ-			1
лять контроль, оце-		1	
нивать и анализи-			
ровать процесс и			
результаты педаго-			
гической деятельно-			
сти и обучения по			
предмету «Физиче-			
ская культура»;			
HIC 2 A D		1	
ПК 3.4 Вести доку-			
ментацию, обеспе-		1	
чивающую процесс			
физического воспи-			
тания обучающихся			
школьного возраста;			
HIC 2. 5. C		1	
ПК 3.5 Организовы-		1	
вать и осуществлять		1	
внеурочную дея-		1	
тельность в области		1	
физической культу-			
ры.		1	

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 <u>Общеобразовательных дисциплин, технологии и сервиса</u> (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:

- a) 10-13 °C
- б) 18-20 °C

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:

- a) 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°С 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 неприрывными 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 пололка к площади пола;
- б) отношение площади остекленения к площади пола;
- в) отношение высоты потолка к площади пола.

11. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

- а) РР (ниазина)
- 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:

- a) C, E, B12;
- б) А, Д, С;
- в) C, B1, B12.

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 окружающией 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. a	11.в
2. a	12.a
3. в	13.б
4. б	14.б
5. в	15.6
6. б	16.в
7. б	17.a
8. в	18.a
9. б	19. в
10.б	20. б

Тест 2.

1. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов соответственно:

- a) 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 окружающией среды
- б) медицинское обслуживание
- в) все вместе

3. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах:

- a) 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:

- a) 2:4:6
- б) 1:1:4
- в) 1:08:5

12. Световой коэффициент - это:

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

13. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

- а) регулярными тренировками с неприрывными 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:

- a) 10-13 °C
- б) 18-20 °C
- в) 24-25 °C

17. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) комнатная температура, затем снижение t воды на 1 °C 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. a	11.б
2. в	12.б
3. б	13.6
4. a	14.a
5. б	15.в
6. в	16.б
7. a	17.б
8. в	18.в
9. б	19.б
10.a	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:

- a) +24... 26°С не менее +26°С
- 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:

- a) 1/12
- б) 1/6
- в) 1/16

9. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов соответственно:

- a) 4,1; 9,2; 4,1
- б) 9,2; 4,1:4,1
- B) 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 остекленения 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 иску4сственные 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:

- a) 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 °C ежедневно
- в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

Ключ

1. б	11.6
2. б	12.a
3. б	13.B
4. а	14.6
5. в	15.6
6. а	16.a
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 A4 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)** A (ретинола)
- в) Д (кальциферола);
- 3. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:
- a) 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:
- a) 2:4:6
- б) 1:1:4
- в) 1:08:5.
- 17. Гигиеническая норма температуры воды в закрытых бассейнах для взрослых и детей должна соответстветствовать t:
- a) +24.26°C не менее +26°C
- б) +28...30°С не менее +35°С
- в) +18.20°C не менее +23°C
- 18. Световой коэффициент помещения это:
- а) отношение пололка к площади пола;

- б) отношение площади остекленения 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-

гиенические 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* «**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 - 1шт.

принтер лазерный Canon LBP-2900 - 1шт.

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 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