

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Р. ГАМЗАТОВА»**



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОПЦ.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

Направление подготовки: 49.02.01 Физическая культура
Квалификация: педагог по физической культуре и спорту
Срок обучения по ОП: 3г 10м (очное обучение), 4г 4м (заочное обучение)
Форма обучения: очная, заочная
Образовательный стандарт (ФГОС) №968 от 11.11.2022

Махачкала 2024

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
- 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**
- 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ и ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
 - 3.1. Формы и методы оценивания
 - 3.2. Фонд оценочных средств для текущего контроля
 - 3.3. Критерии оценивания
 - 3.4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации
 - 3.5. Ключи к тестам
 - 3.6. Критерии оценивания
- 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности **49.02.01 Физическая культура**, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 968 и в соответствии с рабочей программой дисциплины **ОПЦ. 10 Гигиенические основы физической культуры и спорта**.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой, которые позволяют оценить уровень достижения, запланированных результатов обучения по учебной дисциплине.

Текущий контроль успеваемости осуществляется с целью регулярного наблюдения за ходом поэтапного освоения обучающимися материалом учебной дисциплины, оптимизации управления образовательной деятельностью обучающихся, своевременной корректировки персональных образовательных результатов, обучающихся педагогическими средствами.

Текущему контролю успеваемости подлежат все обучающиеся, осваивающие учебную дисциплину.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на изучение дисциплины традиционными и инновационными методами с использованием современных технологий.

Результаты текущего контроля успеваемости обучающихся в виде оценки в балльном выражении («5», «4», «3», «2») записываются в журнале учебных занятий.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится с целью оценки уровня освоения теоретических знаний, умений, приобретенного практического опыта.

Формы и периодичность промежуточной аттестации по дисциплине определяются учебным планом образовательной программы: зачет с оценкой в 5 семестре.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПЦ. 10 Гигиенические основы физической культуры и спорта направлен на формирование общих и профессиональных компетенций.

Освоение учебной дисциплины должно способствовать формированию общих компетенций:

- **ОК 07.** Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

- **ОК 09.** Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть профессиональными компетенциями:

- **ПК 3.3.** Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету "Физическая культура.

- **ПК 4.3.** Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить **практический опыт**:

- Оценка и обеспечение санитарно-гигиенических условий
- Планирование и организация личной гигиены занимающихся:
- Соблюдение гигиены питания
- Обеспечение гигиены спортивного инвентаря и оборудования;
- Организация закаливающих процедур

- Соблюдение гигиены режима дня и восстановления

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- Оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивных объектов
- Разрабатывать рекомендации по личной гигиене
- Планировать и контролировать гигиену питания
- Проводить простые виды контроля состояния здоровья
- Обеспечивать гигиену спортивного инвентаря и оборудования
- Планировать и организовывать закаливающие мероприятия
- Разрабатывать рекомендации по режиму дня и восстановлению
- Предоставлять гигиенические консультации

знать:

- Основные понятия и термины гигиены
- Влияние факторов среды на организм
- Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию
- Личная гигиена спортсмена и занимающихся
- Гигиена питания
- Гигиенические основы закаливания
- Гигиенические основы режима дня и восстановления
- Основы контроля состояния здоровья
- Профилактика заболеваний
- Гигиенические аспекты первой помощи

Общие компетенции:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Умения: <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать нормы экологической безопасности; • определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности
		Знания: <ul style="list-style-type: none"> • правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; • основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; • пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Умения: <ul style="list-style-type: none"> • понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые); • понимать тексты на базовые профессиональные темы; • участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; • строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; • кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); • писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы
		Знания: <ul style="list-style-type: none"> • правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы;

		<ul style="list-style-type: none"> • основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); • лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; • особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности
--	--	---

Профессиональные компетенции:

Код и наименование компетенции	Показатели освоения компетенции
<p>ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету "Физическая культура".</p>	<p>Практический опыт в:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществления контроля результатов общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура», исходя из принятых в отечественной педагогике средств и методов контроля • оценивания результатов контроля и разработки рекомендаций по совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом из возраста, уровня подготовленности • педагогического наблюдения и анализа учебного процесса, разработки конкретных рекомендаций по его совершенствованию <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура» • использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом • осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся • использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура» <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся • назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре • педагогический контроль за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующие контрольные упражнения (тесты) • назначение доступных и информативных контрольно-измерительных приборов, и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре • особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура» • разновидности и назначение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста
<p>ПК 4.3. Осуществлять контроль за</p>	<p>Практический опыт в:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.

<p>двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</p>	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выявлять первые признаки утомления занимающихся. • осуществлять контроль за двигательной активностью; • использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; • анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения; • интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.
	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; • объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; • основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся

ОПЦ. 10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

№	Наименование темы	ПК, ОК	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	6
Содержание учебного материала		ОК 07, ОК 09, ПК 3.3, ПК 4.3.	Устный опрос, тестирование	Зачет с оценкой
1.	Эколого-гигиенические свойства воздуха. Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.			
2.	Эколого-гигиенические свойства гидросферы. Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды.			
3.	Эколого-гигиенические свойства почвы. Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.			
4.	Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий Спортивные сооружение, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.			
5.	Освещение и цветовое оформление спортивных объектов Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений.			
6.	Гигиенические требования к зданию и помещениям школы Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.			
Практические работы		ОК 07, ОК 09, ПК 3.3, ПК 4.3.	Выполнение практической работы	
1.	Практическое занятие 1. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.			
2.	Практическое занятие 2. Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала			
	Самостоятельная работа			

Раздел 2. Закаливание и личная гигиена			
Содержание учебного материала			
1.	Гигиенические основы закаливания. Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.	ОК 07, ОК 09, ПК 3.3, ПК 4.3.	Устный опрос, тестирование
2.	Закаливание воздухом, водой, солнцем. Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.		
Практические работы			
1.	Практическое занятие 3. Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.	ОК 07, ОК 09, ПК 3.3, ПК 4.3.	Выполнение практической работы
1.	Самостоятельная работа		
Содержание учебного материала		ОК 07, ОК 09, ПК 3.3, ПК 4.3.	Устный опрос, тестирование
1.	Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Понятие о личной гигиене. Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.		
2.	Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании. Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек		
Практические работы			
1.	Практическое занятие 4. Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек	ОК 07, ОК 09, ПК 3.3, ПК 4.3.	Выполнение практической работы
Самостоятельная работа			
Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой			
Содержание учебного материала		ОК 07, ОК 09, ПК 3.3, ПК 4.3.	Устный опрос, тестирование
1.	Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы. Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков		
2.	Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза. Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов		

Практические работы			
1.	Практическое занятие 5. Оценка физического развития	ОК 07, ОК 09, ПК 3.3, ПК 4.3.	Выполнение практической работы
Содержание учебного материала			
1.	Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу. Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям физической культурой и спортом. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков	ОК 07, ОК 09, ПК 3.3, ПК 4.3.	Устный опрос, тестирование
Практические работы			
1.	Практическое занятие 6. Группы здоровья	ОК 07, ОК 09, ПК 3.3, ПК 4.3.	Выполнение практической работы
Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания			
Содержание учебного материала			
1.	Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания.	ОК 07, ОК 09, ПК 3.3, ПК 4.3.	Устный опрос, тестирование
2.	Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях		
Практические работы			
1.	Практическое занятие 7. Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.	ОК 07, ОК 09, ПК 3.3, ПК 4.3.	Выполнение практической работы
2.	Практическое занятие 8. Составление дневника «Самоконтроля».		
3.	Практическое занятие 9. Составление меню спортсмена		

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы и методы оценивания

Формы текущего контроля по дисциплине:

- ~ устный опрос (фронтальный, индивидуальный, комбинированный);
- ~ тестирование (письменное или компьютерное);
- ~ письменная проверка (ответы на вопросы, решение задач и примеров, составление тезисов, рефератов, выполнение схем, выполнение заданий для самостоятельной работы и др.);
- ~ практическая проверка (при проведении практических и лабораторных занятий);
- ~ самоконтроль и взаимопроверка.

Возможны и другие формы текущего контроля успеваемости, в том числе инновационные на основе информационно-коммуникационных технологий.

Преподаватель на одном учебном занятии может использовать одну или несколько форм текущего контроля.

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности обучающихся за семестр (полугодие).

Основными формами промежуточной аттестации являются:

- зачет с оценкой;

3.2. Фонд оценочных средств для текущего контроля

Задание для устного опроса по темам

1. Влияние температуры воздуха на организм при физической нагрузке.
2. Значение солнечной радиации для здоровья и работоспособности.
3. Гигиенические требования к освещенности спортивного зала.
4. Требования к микроклимату в плавательном бассейне.
5. Правила личной гигиены занимающихся физической культурой.
6. Гигиенические особенности ухода за спортивной одеждой и обувью.
7. Роль режима питания в подготовке спортсмена.
8. Оптимальное время приема пищи до и после тренировки.
9. Правила питьевого режима при интенсивных нагрузках.
10. Основы закаливания организма.
11. Методы закаливания воздухом.
12. Правила проведения водных закаливающих процедур.
13. Значение полноценного сна для восстановления.
14. Гигиена спортивного инвентаря и его обработка.
15. Первые признаки переутомления и меры по их устранению.

Практические работы/Лабораторные работы

Практическое занятие 1. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.

Практическое занятие 2. Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала

Практическое занятие 3. Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.

Практическое занятие 4. Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек

Практическое занятие 5. Оценка физического развития

Практическое занятие 6. Группы здоровья

Практическое занятие 7. Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.

Практическое занятие 8. Составление дневника «Самоконтроля».

Практическое занятие 9. Составление меню спортсмена

Примерные задания для самостоятельной проработки

1. **Анализ спортивного объекта (Условный анализ):**
 - **Задание:** Проанализируйте гигиеническую приемлемость условного открытого спортивного комплекса (укажите тип: футбольное поле, беговая дорожка, тренажерная площадка). Составьте чек-лист, по которому вы будете проверять его безопасность и соответствие нормам по освещенности, расположению относительно источников шума и пыли, а также состоянию раздевалок.
2. **Разработка рекомендаций по питанию:**
 - **Задание:** Разработайте суточный рацион питания (с указанием примерного состава блюд и калорийности) для условного спортсмена (указать вид спорта, например, баскетболист) с умеренной тренировочной нагрузкой (2 часа в день). Обоснуйте выбранный питьевой режим.
3. **Составление памятки по личной гигиене:**
 - **Задание:** Создайте краткую, но исчерпывающую гигиеническую памятку для посетителей фитнес-центра, охватывающую темы: гигиена после тренировки (душ, уход за кожей) и уход за личными вещами (спортивная сумка, обувь).
4. **Планирование закаливающих процедур:**
 - **Задание:** Разработайте месячный план введения воздушных ванн и контрастного душа для человека, ранее не занимавшегося закаливанием. Укажите исходные параметры (температура воздуха/воды) и темп увеличения нагрузки.
5. **Инструкция по дезинфекции инвентаря:**
 - **Задание:** Составьте пошаговую инструкцию для персонала спортивного зала по дезинфекции наиболее часто используемого инвентаря (например, гантелей, гимнастических матов) после вечерней смены. Укажите типы дезинфицирующих средств, которые могут быть применены, и периодичность обработки.
6. **Оценка режима дня:**
 - **Задание:** Опишите идеальный режим дня для студента, совмещающего учебу и тренировки по плаванию 4 раза в неделю. Обоснуйте оптимальное время отхода ко сну и пробуждения с точки зрения гигиены и восстановления.
7. **Разработка анкеты самоконтроля:**
 - **Задание:** Составьте короткую анкету (5–7 вопросов) для ежедневного самоконтроля занимающихся, направленную на оценку их общего самочувствия, качества сна, аппетита и уровня утомления за прошедшие сутки.

3.3. Критерии оценивания

Критерии оценки для тестирования:

- «5» - 85-100% верных ответов
- «4» - 69-84% верных ответов
- «3» - 51-68% верных ответов
- «2» - 50% и менее

Критерии оценивания практической/лабораторной работы:

Оценка «5» ставится, если учащийся выполняет работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности, все этапы работы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов, соблюдает требования правил техники безопасности, правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы,

рисунки, чертежи, графики, правильно выполняет анализ погрешностей.

Оценка «4» ставится, если выполнены все требования к оценке «5», но было допущено два-три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета

Оценка «3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной ее части позволяет получить правильный результат и вывод, или если в ходе проведения опыта и измерения были допущены ошибки

Оценка «2» ставится, если работа выполнена не полностью, или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов, или если опыты, измерения, вычисления, наблюдения производились неправильно.

Критерии оценки результатов выполнения внеаудиторной (самостоятельной) работы

Работа выполнена полностью, демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять, последовательно и правильно выполнены все задания, сделаны выводы.

Оценка «5» - «отлично» выставляется, если работа выполнена полностью; демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; последовательно, правильно выполнены все задания; демонстрируется умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

Оценка «4» - «хорошо» выставляется, если работа выполнена полностью; демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; последовательно, правильно выполнены все задания; возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; демонстрируется умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

Оценка «3» - «удовлетворительно» выставляется, если студент демонстрирует затруднения с комплексным выполнением работы; неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; выполняет задания при подсказке преподавателя; затрудняется в формулировке выводов.

Оценка «2» - «неудовлетворительно» выставляется, если работа не выполнена или выполнена неправильно; дана неправильная оценка предложенной ситуации; отсутствует теоретическое обоснование выполнения заданий.

3.4.Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Вариант 1:

1. Показатель, характеризующий соотношение между температурой, влажностью и скоростью движения воздуха, влияющий на теплообмен организма.

- a. Освещенность
- b. Микроклимат
- c. Загрязненность воздуха
- d. Шум

2. Гигиенический норматив, регламентирующий количество света, необходимого для выполнения зрительной работы.

- a. Температура
- b. Влажность
- c. Освещенность
- d. Вентиляция

3. Основной способ профилактики инфекционных заболеваний в спортивных учреждениях.

- a. Регулярное проветривание помещений
- b. Ограничение физической активности
- c. Повышение температуры в помещениях
- d. Отказ от массовых мероприятий

4. Гигиенический принцип, определяющий последовательность и постепенность увеличения физической нагрузки и закаливающих процедур.
 - a. Систематичность
 - b. Постепенность
 - c. Индивидуальность
 - d. Плановость
5. Ключевой элемент для поддержания гигиены тела после тренировки.
 - a. Использование спиртовых растворов
 - b. Прием обильной пищи
 - c. Принятие душа
 - d. Продолжительный сон без пробуждения
6. Вид физических упражнений, направленный на повышение устойчивости организма к температурным колебаниям.
 - a. Силовые тренировки
 - b. Закаливание
 - c. Аэробные упражнения
 - d. Координационные упражнения
7. Значение поддержания адекватного _____ для предотвращения обезвоживания и поддержания работоспособности во время физических нагрузок.
 - a. Температурного режима
 - b. Питьевого режима
 - c. Освещения
 - d. Вентиляционного режима
8. Основной признак переутомления, требующий немедленного прекращения нагрузки.
 - a. Повышение аппетита
 - b. Улучшение настроения
 - c. Резкое снижение работоспособности и плохое самочувствие
 - d. Усиление потоотделения
9. Гигиенические требования к качеству воды в плавательном бассейне включают.
 - a. Высокую концентрацию хлора
 - b. Нормативные показатели температуры, pH и бактериологической чистоты
 - c. Значительное содержание солей
 - d. Повышенную мутность
10. Регулярный уход за спортивным инвентарем, включая чистку и дезинфекцию, направлен на.
 - a. Увеличение срока службы инвентаря
 - b. Профилактику травматизма
 - c. Предотвращение распространения инфекций
 - d. Повышение зрелищности тренировок
11. Важный фактор гигиены питания, определяющий последовательность приема пищи в течение дня.
 - a. Калорийность блюд
 - b. Время приема пищи
 - c. Способ приготовления
 - d. Сбалансированность белков, жиров и углеводов
12. Оптимальное время для приема пищи непосредственно перед интенсивной тренировкой.
 - a. За 15-30 минут
 - b. За 2-3 часа
 - c. Непосредственно перед началом
 - d. За 5-10 минут

13. Для обеспечения комфортных условий при занятиях в спортивном зале важен адекватный _____, то есть оптимальное сочетание температуры, влажности и скорости движения воздуха.
- (микроклимат)
14. Регулярные _____ процедуры, такие как обтирание водой или воздушные ванны, помогают повысить устойчивость организма к неблагоприятным факторам.
- (закаливающие)
15. Соблюдение _____ в спорте снижает риск передачи инфекционных заболеваний и кожных проблем между занимающимися.
- (личной гигиены)
16. Для поддержания высокого уровня работоспособности и быстрого восстановления необходимо строго соблюдать _____, включающий достаточный сон и отдых.
- (режим дня)
17. _____ инвентаря, такого как тренажеры и маты, является обязательной процедурой для предотвращения распространения микроорганизмов.
- (Дезинфекция)
18. При занятиях спортом необходимо следить за _____, чтобы избежать обезвоживания и снижения выносливости.
- (питьевым режимом)
19. Сопоставьте факторы среды с их влиянием на организм:
1. Высокая влажность воздуха
 2. Недостаточное освещение
 3. Низкая температура
- А. Усиление теплоотдачи, риск переохлаждения
 - Б. Затруднение теплоотдачи, ощущение духоты
 - В. Повышение утомляемости, зрительное напряжение
20. Сопоставьте виды закаливания с их примерами:
1. Закаливание воздухом
 2. Закаливание водой
 3. Закаливание солнцем
- А. Обливание ног контрастным душем
 - Б. Принятие солнечных ванн
 - В. Прогулка в прохладную погоду без головного убора
21. Сопоставьте гигиенические требования с их назначением:
1. Регулярная уборка раздевалок
 2. Контроль качества воды в бассейне
 3. Правильный выбор спортивной обуви
- А. Профилактика кожных заболеваний и грибка
 - Б. Предотвращение травм опорно-двигательного аппарата
 - В. Обеспечение санитарной безопасности и профилактика кишечных инфекций

Вариант 2:

1. Что является основным показателем, характеризующим температуру, влажность и скорость движения воздуха в помещении?
- a. Освещенность
 - b. Загрязненность
 - c. Микроклимат
 - d. Вентиляция
2. Какой фактор среды наиболее важен для предотвращения зрительного утомления при занятиях спортом в помещении?
- a. Температура
 - b. Влажность
 - c. Освещенность
 - d. Вентиляция

3. Наиболее эффективный способ борьбы с распространением вирусов и бактерий в спортивном коллективе.
 - a. Увеличение физических нагрузок
 - b. Соблюдение правил личной гигиены и санитарных норм
 - c. Ограничение доступа в спортивные залы
 - d. Прием антибиотиков по назначению
4. Основной принцип организации закаливающих процедур, предполагающий постепенное увеличение их интенсивности.
 - a. Систематичность
 - b. Постепенность
 - c. Индивидуальность
 - d. Регулярность
5. Какой элемент гигиены тела является ключевым для удаления пота и загрязнений после физической активности?
 - a. Обтирание полотенцем
 - b. Принятие душа
 - c. Использование влажных салфеток
 - d. Смена спортивной одежды
6. Процесс, направленный на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
 - a. Физическая тренировка
 - b. Закаливание
 - c. Реабилитация
 - d. Спортивная диета
7. Постоянный _____ является одним из важнейших аспектов гигиены для поддержания здоровья и работоспособности.
 - a. Температурный режим
 - b. Режим сна
 - c. Питьевой режим
 - d. Микроклимат
8. Признак, указывающий на необходимость немедленного прекращения тренировки и оказания помощи.
 - a. Легкая усталость
 - b. Приятное ощущение в мышцах
 - c. Головокружение, тошнота, резкая слабость
 - d. Небольшое потоотделение
9. Важнейшее гигиеническое требование к воде в плавательном бассейне.
 - a. Высокая температура
 - b. Наличие хлора в больших количествах
 - c. Соответствие нормам pH и бактериологической чистоты
 - d. Повышенная минерализация
10. Цель регулярной чистки и дезинфекции спортивного инвентаря.
 - a. Повышение его износостойкости
 - b. Улучшение внешнего вида
 - c. Профилактика заболеваний, передающихся контактным путем
 - d. Ускорение процесса тренировки
11. Важный аспект гигиены питания, обеспечивающий поступление необходимых питательных веществ в организм.
 - a. Режим питания
 - b. Сбалансированность
 - c. Способ приготовления
 - d. Время приема пищи
12. Оптимальное время для приема пищи после интенсивной тренировки.
 - a. Немедленно после окончания

- b. В течение 1-2 часов
 - c. Через 3-4 часа
 - d. Перед сном
13. Для профилактики распространения инфекций в спортивных командах крайне важно соблюдать _____, включая правила ухода за телом, одеждой и инвентарем.
- o (личную гигиену)
14. _____ процедуры, основанные на применении природных факторов (солнца, воздуха, воды), способствуют повышению устойчивости организма.
- o (Закаливающие)
15. Регулярное _____ помещений в спортивных сооружениях обеспечивает поступление свежего воздуха и удаление загрязнителей.
- o (проветривание)
16. Правильно организованный _____, включающий достаточный сон, отдых и чередование нагрузок, необходим для эффективного восстановления.
- o (режим дня)
17. _____ спортивного инвентаря, например, тренажеров и мячей, является обязательным для предотвращения передачи микроорганизмов.
- o (Дезинфекция)
18. Адекватный _____ позволяет поддерживать нормальный водно-солевой баланс организма и предотвращает снижение работоспособности.
- o (питьевой режим)

Часть 3: Сопоставление

19. Сопоставьте гигиенические требования к спортивным объектам с их назначением:
- 1. Требования к освещенности
 - 2. Требования к вентиляции
 - 3. Требования к температуре воздуха
- o А. Обеспечение комфортного теплообмена и предотвращение перегревания или переохлаждения
 - o Б. Создание оптимальных условий для зрительного восприятия и профилактики утомления
 - o В. Обеспечение поступления свежего воздуха и удаление углекислого газа и запахов
20. Сопоставьте виды закаливания с их примерами:
- 1. Закаливание воздухом
 - 2. Закаливание водой
 - 3. Закаливание солнцем
- o А. Принятие солнечных ванн
 - o Б. Контрастный душ
 - o В. Прогулка в легкой одежде при прохладной погоде
21. Сопоставьте гигиенические рекомендации с их целью:
- 1. Правильный выбор спортивной обуви
 - 2. Своевременная стирка спортивной формы
 - 3. Регулярное мытье рук
- o А. Профилактика кожных заболеваний и грибка
 - o Б. Предотвращение травм стопы и обеспечение комфорта
 - o В. Профилактика инфекционных заболеваний

Вопросы к зачету с оценкой

1. Обоснуйте гигиенические требования к микроклимату спортивного зала, учитывая влияние температуры, влажности и скорости движения воздуха на работоспособность и самочувствие занимающихся.

2. Опишите основные гигиенические требования к организации раздевалок и душевых в спортивных учреждениях, обосновав их важность для профилактики инфекционных заболеваний.

3. Разработайте рекомендации по рациональному питанию для спортсмена, специализирующегося в циклических видах спорта (например, бег на длинные дистанции), учитывая особенности энергозатрат и питьевого режим.

4. Объясните значение закаливающих процедур в системе физического воспитания. Предложите методику проведения закаливания воздухом и водными процедурами для начинающих.

5. Представьте, что вы проводите осмотр нового спортивного объекта. Какие гигиенические параметры вы будете оценивать в первую очередь и на что обратите особое внимание, чтобы обеспечить безопасность занимающихся?

6. Опишите гигиенические аспекты применения спортивной одежды и обуви. Какие критерии выбора и правила ухода позволят минимизировать риск травм и заболеваний?

7. Проанализируйте роль режима дня в достижении высоких спортивных результатов и поддержании здоровья. Опишите, как оптимальное сочетание нагрузок, отдыха и сна влияет на восстановление организма.

8. Разработайте комплекс мер по профилактике травматизма, связанных с несоблюдением гигиенических норм, в условиях спортивного лагеря.

9. Объясните, как гигиена полости рта влияет на общее состояние здоровья спортсмена и его работоспособность. Какие рекомендации вы бы дали для поддержания гигиены полости рта?

10. Предложите меры по обеспечению гигиены спортивного инвентаря и оборудования в условиях массового спортивного мероприятия. Какие дезинфицирующие средства и методы вы бы рекомендовали?

11. Опишите, как недостаточная освещенность спортивного объекта может негативно сказаться на здоровье и безопасности занимающихся. Какие гигиенические нормативы существуют?

12. Обоснуйте необходимость соблюдения правил личной гигиены для предотвращения распространения грибковых и других кожных заболеваний среди занимающихся в спортивных секциях.

13. Сравните гигиенические требования к питанию спортсменов в периоды интенсивных тренировок и в период восстановления. Каковы основные отличия?

14. Какие основные риски для здоровья существуют при несоблюдении питьевого режима во время физических нагрузок, и как их можно предотвратить?

15. Опишите, как гигиенические основы физической культуры и спорта способствуют повышению общей и спортивной работоспособности человека.

15.1. Ключи к тестам

Вариант №1		Вариант №2	
1.	2	1.	3
2.	3	2.	3
3.	1	3.	2
4.	2	4.	2
5.	3	5.	2
6.	2	6.	2
7.	2	7.	3
8.	3	8.	3
9.	2	9.	3
10.	3	10.	3
11.	2	11.	2

12.	2	12.	2
13.	микроклимат	13.	личную гигиену
14.	закаливающие	14.	Закаливающие
15.	личной гигиены	15.	проветривание
16.	режим дня	16.	режим дня
17.	Дезинфекция	17.	режим дня
18.	питьевым режимом	18.	питьевой режим
19.	1-Б, 2-В, 3-А	19.	1-Б, 2-В, 3-А
20.	1-В, 2-А, 3-Б	20.	1-В, 2-Б, 3-А
21.	1-А, 2-В, 3-А	21.	1-Б, 2-А, 3-А

3.6. Критерии оценивания

Критерии оценки экзамена/зачета с оценкой

Оценка «5» - «отлично» выставляется обучающемуся, если демонстрируются всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, разбирающийся в основных научных концепциях по изучаемой дисциплине, проявивший творческие способности и научный подход в понимании и изложении учебного программного материала, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично.

Оценка «4» - «хорошо» выставляется обучающемуся, если демонстрируются достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их самостоятельному пополнению.

Оценка «3» - «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если демонстрируются знания основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, не отличавшийся активностью на практических (семинарских) и лабораторных занятиях, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, однако допустивший погрешности при их выполнении и в ответе на экзамене, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя наиболее существенных погрешностей.

Оценка «2» - «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если обнаруживаются пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала, не выполнившего самостоятельно предусмотренные программой основные задания, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не оработавшему основные практические, семинарские, лабораторные занятия, допускающему существенные ошибки при ответе, и который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Критерии оценки для тестирования:

- «5» - 85-100% верных ответов
- «4» - 69-84% верных ответов
- «3» - 51-68% верных ответов
- «2» - 50% и менее

16. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОПЦ. 10 Гигиенические основы физической культуры и спорта.

Основные источники

1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва: КноРус, 2022. — 332 с.
2. Карелин, А. О. Гигиена : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 472 с.
3. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 187 с.
4. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: учебник для СПО /Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.Г. Подукова.- 7-е изд., стер.- М.: «Академия», 2019.- 400с.
5. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 206 с.

Основные электронные издания

1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва : КноРус, 2022. — 332 с. — ISBN 978- 5-406-09607-9. — URL:<https://book.ru/book/943218> (дата обращения: 24.02.2022). — Текст : электронный.
2. Карелин, А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 472 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14973-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/486224>
3. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 187 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534- 12965-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487538>
4. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный

Дополнительные источники

1. Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. — Текст : электронный
2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под редакцией В.А. Маргазина, О.Н.Семеновй, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – СПб.: СпецЛит, 2013. – 255