

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

СОГЛАСОВАНО

  
заведующий кафедрой  
Викулов А. В.  
"31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

  
председатель НМК БИ СГУ  
Мазалова М. А.  
"31" августа 2022 г.

**Фонд оценочных средств**  
для текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине

**Гигиена физической культуры и спорта**

Направление подготовки бакалавриата  
**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Профили подготовки бакалавриата  
**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Балашов  
2022

### *Карта компетенций*

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения	Виды оценочных средств
<p><b>ПК-1.</b> Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках основных образовательных программ общего образования, по программам дополнительного образования детей и взрослых</p>	<p><b>1.1_Б.ПК-1.</b> Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.</p>	<p><b>З_1.1_Б.ПК-1.</b> Владеет системой научных знаний в соответствующей области (по профилю подготовки).</p>	<p><b>З_1.1_Б.ПК-1.</b> Собеседование. Тестирование. Проблемные задания</p>
		<p><b>В_1.2_Б.ПК-1.</b> Владеет навыком решения задач / выполнения практических заданий из школьного курса; обосновывает выбор способа выполнения задания.</p>	<p><b>В_1.2_Б.ПК-1.</b> Практические контрольные задания.</p>

## Показатели оценивания результатов обучения

Показатели оценивания результатов обучения ориентированы на шкалу оценивания, установленную в Балльно-рейтинговой системе, принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского.

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
5 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Не более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.

## Оценочные средства

### 1. Задания для текущего контроля

Задания для текущего контроля по дисциплине носят комплексный характер и направлены на проверку сформированности компетенции ПК-1.

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы полученные в ходе текущего контроля, распределяются по следующим группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа.

### 1. Подготовка к практическим занятиям

#### Критерии оценивания практического занятия

Оценка «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, может ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практического занятия, умение обозначить проблемные вопросы в соответствующей области дисциплины «Физическая культура», проанализировать их и предложить варианты решений, дать исчерпывающие ответы на уточняющие и дополнительные вопросы, определяет междисциплинарные связи по условию решения предложенного задания.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, то есть, в целом освоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практического занятия, допуская незначительные неточности при выполнении предложенных заданий, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма предложенного решения задания.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенного задания, для правильного выполнения которого, студенту требуются наводящие вопросы преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практического занятия, не дает ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием даже с помощью наводящих вопросов преподавателя. Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий. Неудовлетворительная оценка выставляется также студенту, отказавшемуся отвечать на вопросы практического занятия.

#### Тема №1 «Предмет и задачи гигиены. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта»

1. Гигиена как наука. История развития гигиены.
2. Цели и задачи современной гигиены.
3. Основные методы гигиенических исследований.
4. Гигиена физического воспитания и спорта. История возникновения гигиены физического воспитания и спорта.
5. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта.

### **Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Прочитать текст лекции и составить резюме.
2. Изучить разделы лекции и ответить на следующие вопросы:
  - А. Как развивалась гигиена физического воспитания и спорта в России.
  - Б. В чем состоит вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
  - В. Сформулируйте определение гигиены как науки.
  - Г. Что является целью и задачами современной гигиены.
  - Д. Перечислите основные методы гигиенических исследований.
  - Е. Укажите основные задачи гигиены физического воспитания и спорта.

### **Тема №2 «Гигиеническая характеристика воздушной среды»**

1. Физиологическое значение воздушной среды.
2. Гигиеническое значение воздушной среды.
3. Физические свойства воздуха и их гигиеническая характеристика.
4. Химический состав воздуха и его гигиеническая характеристика.
5. Бактериальное загрязнение воздуха и его гигиеническая оценка.

### **Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Ознакомиться с санитарно-законодательными документами по данной теме.
2. Прочитать текст лекции и составить резюме.
3. Изучить разделы лекции и ответить на следующие вопросы:
  - А. В чем состоит физиологическое значение воздуха для человека.
  - Б. Укажите основные гигиенические показатели, характеризующие качество воздушной среды.
  - В. Охарактеризуйте физические свойства воздуха и их гигиеническую характеристику.
  - Г. Охарактеризуйте химические свойства воздуха и их гигиеническую характеристику.
  - Д. Назовите основные механические примеси воздуха и их воздействие на организм при занятиях физической культурой и спортом.

### **Тема №3 «Гигиеническая характеристика водной среды и почвы»**

1. Физиологическое значение воды.
2. Гигиенические требования к химическому составу воды.
3. Органолептические свойства воды и их гигиеническая характеристика.
4. Санитарно-эпидемиологическая оценка воды.
5. Гигиеническое и эпидемиологическое значение почвы.
6. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы.
7. Гигиеническое обоснование выбора почв под спортивные сооружения.

### **Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Ознакомиться с санитарно-законодательными документами по данной теме.
2. Прочитать текст лекции и составить резюме.
3. Изучить разделы лекции и ответить на следующие вопросы:
  - А. Какова роль воды в жизнедеятельности человека;
  - Б. Назовите основные гигиенические требования к питьевой воде;
  - В. Каковы нормы потребления воды;
  - Г. Перечислите органолептические свойства воды;
  - Д. Что определяет жесткость воды;
  - Ж. Какие вы знаете основные способы очистки и обеззараживания воды.

### **Тема №4 «Гигиена закаливания. Личная гигиена спортсмена. Гигиена одежды и обуви»**

1. Гигиеническое значение закаливания в современных условиях
2. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания.
3. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
4. Личная гигиена как средство укрепления и повышения спортивной работоспособности
5. Общие гигиенические требования к спортивной одежде.
6. Общие гигиенические требования к спортивной обуви.

**Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Прочитать текст лекции и составить резюме.
2. Изучить разделы лекции и ответить на следующие вопросы:
  - А. Дайте определение понятию «закаливание».
  - Б. Какие принципы используются при закаливании.
  - В. Каковы гигиенические требования к проведению закаливающих процедур солнцем.
  - Г. Назовите гигиенические требования к проведению закаливающих процедур водой.
  - Д. Каковы гигиенические требования к проведению закаливающих процедур воздухом.
  - Е. Назовите особенности проведения закаливающих процедур спортсменами.

**Практическая подготовка**

1. Ознакомиться с санитарно-законодательными документами по данной теме.
2. Составить ряд оздоровительных мероприятий для спортсменов.

**Тема №5 «Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений»**

1. Виды спортивных сооружений. Гигиенические основы спортивных сооружений.
2. Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям, ориентации и планировке спортивных сооружений.
3. Гигиенические требования к строительным материалам.
4. Гигиенические требования к внутренней отделке здания.
5. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
6. Основные гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений.

**Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Прочитать текст лекции и составить резюме.
2. Изучить разделы лекции и ответить на следующие вопросы:
  - А. Каковы основные гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
  - Б. Перечислите основные гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям, ориентации и планировке спортивных сооружений.
  - В. Назовите основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
  - Г. Каковы основные гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений.
  - Д. Укажите гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям.
  - Е. Укажите гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.

**Практическая подготовка**

1. Ознакомиться с санитарно-законодательными документами по данной теме.
2. Составить ряд ситуационных задач по выбору места и планировке спортивного сооружения.

**Тема №6 «Гигиенические основы питания. Особенности питания различных групп населения и спортсменов»**

1. Основные требования к пище и питанию.
2. Калорийность пищи. Методы определения суточного расхода энергии. Контроль за калорийностью пищи.
3. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.
4. Гигиеническое значение белков, жиров, углеводов и содержание их в различных продуктах.
5. Особенности спортивного питания.

**Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Прочитать текст лекции и составить резюме.
2. Изучить разделы лекции и ответить на следующие вопросы:
  - А. Назовите основные требования к пище и питанию.
  - Б. Перечислите методы определения суточного расхода энергии.
  - В. Какова физиологическая роль белков, жиров и углеводов, их гигиеническое значение.
  - Г. Какова физиологическая роль витаминов и минеральных веществ, их гигиеническое значение.
  - Д. Каковы особенности питания спортсменов во время соревнований.
  - Е. Каковы особенности питания спортсменов в восстановительном периоде.

**Практическая подготовка**

1. Ознакомиться с санитарно-законодательными документами по данной теме.
2. Составить ряд пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий.

**Тема №7 «Гигиена физического воспитания детей и подростков»**

1. Гигиена детей и подростков и ее задачи
2. Гигиенические требования к учебно-педагогическому процессу в школе.
3. Гигиенические нормы двигательной активности.
4. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков
5. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом.
6. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.

**Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Прочитать текст лекции и составить резюме.
2. Изучить разделы лекции и ответить на следующие вопросы:
  - А. Перечислите задачи гигиены детей и подростков.
  - Б. Назовите гигиенические требования к учебно-педагогическому процессу в школе.
  - В. Каковы гигиенические нормы двигательной активности.
  - Г. Назовите гигиенические основы физического воспитания детей и подростков.
  - Д. Перечислите гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом.

**Практическая подготовка**

1. Ознакомиться с санитарно-законодательными документами по данной теме.
2. Составить примеры проведения утренней гимнастики, гимнастики до уроков, физкультминуток, уроков физического воспитания, прогулок, экскурсий, туристских походов.

**Тема №8 «Гигиена физической культуры и спорта в среднем и пожилом возрасте»**

1. Возрастные особенности лиц среднего и пожилого возраста.
2. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста.
3. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими

упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста.

**Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Прочитать текст лекции и составить резюме.
2. Изучить разделы лекции и ответить на следующие вопросы:

А. Изложите возрастные особенности лиц среднего и пожилого возраста.

Б. Назовите особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста.

В. Перечислите основные формы занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста.

Г. Какова гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста.

**Практическая подготовка**

1. Ознакомиться с санитарно-законодательными документами по данной теме.
2. Составить примеры проведения утренней гимнастики, прогулок, туристских походов для лиц среднего и пожилого возраста.
3. Составить примеры пищевого меню для лиц среднего и пожилого возраста.

**Тема №9 «Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта»**

1. Гигиенические факторы для оптимизации подготовки спортсменов.  
2. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований.

3. Гигиеническое нормирование тренировочного процесса.

4. Основные положения гигиенического обеспечения при подготовке спортсменов в сложных условиях (жаркий и холодный климат, горные условия, временная адаптация)

5. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.

6. Профилактика спортивных травм.

**Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Ознакомиться с санитарно-законодательными документами по данной теме.

2. Привести примеры планирования тренировки в различных видах спорта.

3. Прочитать текст лекции и составить резюме.

4. Изучить разделы лекции и ответить на следующие вопросы:

А. Перечислите гигиенические факторы для оптимизации подготовки спортсменов.

Б. Назовите основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований.

В. Из чего складывается гигиеническое нормирование тренировочного процесса.

Г. Укажите основные положения гигиенического обеспечения при подготовке спортсменов в сложных условиях.

Д. Назовите гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.

Е. Перечислите мероприятия, направленные на профилактику спортивных травм.

**Практическая подготовка**

1. Составить примеры пищевого меню спортсмена в различных видах спорта

**Методические рекомендации.** С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практической занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

**Критерии оценки устных ответов студентов**

**Оценка «отлично»** ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и

правильно.

**Оценка «хорошо»** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

**Оценка «удовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

**Оценка «неудовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

## 2. *Подготовка реферата*

### **Тематика рефератов**

1. Гигиена массовой физической культуры и спорта, ее задачи.
2. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
3. Биологические факторы внешней среды и их влияние на организм спортсмена.
4. Гигиена адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями.
5. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме.
6. Социальное и биологическое значение вредных привычек.
7. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь.
8. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания.
9. Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом.
10. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.
11. Минеральный состав воды и его физиологическое значение.
12. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру.
13. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
14. Профилактика и коррекция избыточного веса.
15. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения РФ.
16. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста.
17. Гигиеническая характеристика различных занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения.
18. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований.
19. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
20. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.

### **Методические рекомендации по выполнению**

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, — это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель может рекомендовать литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Написание реферативной работы следует начать с изложения плана темы, который обычно включает 3-4 пункта. План должен быть логично изложен, разделы плана в тексте обязательно выделяются. План обязательно должен включать в себя введение и заключение.

Во введении формулируются актуальность, цель и задачи реферата; в основной части рассматриваются теоретические проблемы темы и практика реализации в современных политических, экономических и социальных условиях; в заключении подводятся основные итоги, высказываются выводы и предложения.

Реферат завершается списком использованной литературы.

Задачи студента при написании реферата заключаются в следующем:

1. логично и по существу изложить вопросы плана;
2. четко сформировать мысли, последовательно и ясно изложить материал, правильно использовать термины и понятия;
3. показать умение применять теоретические знания на практике;
4. показать знание материала, рекомендованного по теме;
5. использовать для экономического обоснования необходимый статистический материал.

Реферат оценивается преподавателем кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, который оформляет допуск к сдаче зачета по изучаемому курсу.

Работа, в которой дословно переписаны текст учебника, пособия или аналогичная работа, защищенная ранее другим студентом, не оценивается, а тема заменяется на новую. Необходимо соблюдать сроки и правила оформления реферата. План работы составляется на основе программы курса. Работа должна быть подписана и датирована, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы. Объем реферата должен быть не менее 12-18 стр. формата А 4 (Шрифт -Time New Roman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

### **Критерии оценивания**

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не сослался на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

### **3. Подготовка презентации**

**Примерные темы:**

1. История развития гигиены физической культуры и спорта.
2. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
3. Гигиеническая характеристика воздушной среды
4. Погода, климат, акклиматизация. Гигиеническая характеристика влияния погодных и различных климатических условий на психофизиологические функции организма.
5. Акклиматизация как социально-биологический процесс.
6. Гигиенические основы акклиматизации (адаптации) физкультурников и спортсменов к различным погодным и климатическим условиям.
7. Гигиеническая характеристика водной среды и почвы
8. Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств питьевой воды.
9. Основные мероприятия по профилактике загрязнений почвы под спортивные сооружения.
10. Правила личной гигиены для укрепления и повышения спортивной работоспособности.
11. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания. Оценка эффективности закаливающих процедур.
12. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.
13. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь.
14. Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений
15. Гигиенические основы питания.
16. Особенности питания различных групп населения и спортсменов
17. Питание юных спортсменов.
18. Вредные привычки и спорт.
19. Гигиена физического воспитания детей и подростков
20. Гигиенические требования к зданию школы, классной комнате и ее оборудованию.
21. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом.
22. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.
23. Оздоровительная направленность спортивной тренировки.
24. Влияние различных биоритмов на работоспособность спортсмена (сезонные, недельные, суточные и др.).
25. Гигиенические требования к выбору места проведения сбора, составлению суточного режима, бытовым условиям, организации питания и питьевого режима, выбору одежды и обуви, проведению восстановительных мероприятий.
26. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.

### **Методические рекомендации.**

Презентация (от английского «presentation» - представление) – это набор цветных картинок-слайдов на определенную тему, который хранится в файле специального формата (например, с расширением «.pptx» или «.ppt» (старая версия)). На каждом слайде можно поместить произвольную текстовую и графическую информацию. Презентация должна содержать следующую структуру: название (тема исследования), данные автора, название образовательного учреждения, название мероприятия, на котором выступает автор; дату создания (на первом слайде); цель и задачи работы; содержание; ход и результаты исследования; выводы и рекомендации; список использованных ресурсов, в том числе веб-

сайты (на предпоследнем слайде); последний слайд благодарность тем, кто помогал в работе над презентацией, докладом, или благодарность слушателям за внимание.

### **Критерии оценивания**

Оценка «**отлично**» ставится, если студентом сформирована проблема, проанализированы ее причины. Проанализированы результаты с позицией на будущее. Поставлены задачи. Четко и поэтапно раскрыты задачи по изучению исследуемой темы. Иллюстрации соответствуют содержанию, дополняют информацию о теме исследования. Выводы логичны, интересны, обоснованы, соответствуют целям и задачам. Работа целостна и логична, оригинальна. Оформление логично, эстетично, не противоречит содержанию презентации.

Оценка «**хорошо**» ставится, если в работе отсутствует система описания основной деятельности. Отсутствует система в описании темы исследования. Повторяется информация о теме. Выводы в основном соответствуют цели и задачам. Логика изложения нарушена. Стиль отвлекает от содержания, презентации.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если в решении проблемы отсутствуют сведения об исследуемой теме. В задачах представлены разрозненные сведения о деятельности. Мало иллюстраций. Выводы отсутствуют или не связаны с целью и задачами сам результат работы. В работе отсутствуют собственные мысли. Нет единого стиля в оформлении.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется, если не решена проблема исследования, нет иллюстрационного материала, полностью заимствована, нет стиля исполнения.

## **4. Подготовка к решению и составлению ситуационных задач**

### **Образец ситуационных задач**

#### **Задача 1**

Заполните схему проведения закаливающих процедур

Воздушные ванны	Температура воздуха продолжительность	
Солнечно-воздушные ванны	Продолжительность на один прием	
Обтирание	Температура воды Температура воздуха Продолжительность	
Обливание	Температура воды Температура воздуха Продолжительность	
Контрастное обливание	Разница температуры Абсолютная температура	

#### **Задача 2**

Какие из перечисленных напитков рекомендуется употреблять спортсменам: черный, зеленый чай, хлебный квас, питьевая вода, кола, спрайт, томатный сок, минеральная вода газированная и не газированная. Укажите температуру напитков.

### **Методические рекомендации.**

Ситуационные задачи, как форма самостоятельной научной работы студентов, – это задачи, позволяющие осваивать интеллектуальные операции последовательно в процессе работы с информацией: ознакомление – понимание – применение – анализ – синтез – оценка. Проектирование ситуационных задач – это повседневное творчество любого педагога. Однако при этом необходимо соблюдать ряд правил. Задача должна быть интересна, вызывать яркую эмоциональную реакцию, удивление. При этом лучше всего

использовать наглядность: тематические картинки, фотографии, рисунки, дидактические игры, модели, муляжи. Ситуационные задачи могут быть разных типов. Они могут быть созданы на основе программного содержания по разделам. Возможно создание задач, требующих экспериментирования и прикладных действий от человека. Задачи могут возникнуть из реальной жизни, из условий происходящего с человеком на улице.

#### **Критерии оценивания.**

**Оценивание результатов решения ситуационных задач при текущем контроле:**

Оценка **«отлично»** - студент ясно изложил условие задачи, решение обосновал точно, правильно составил алгоритм действия.

Оценка **«хорошо»** - студент ясно изложил условие задачи, но в обосновании решения имеются сомнения, есть неточности в алгоритме действия.

Оценка **«удовлетворительно»** - студент изложил условие задачи, но решение обосновал, в общем, составляет алгоритм действия только при помощи преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** - студент не уяснил условие задачи, решение не обосновал, не понимает, как составляется алгоритм действия и не знает правил оказания первой помощи.

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:** от 0 до 25 баллов за семестр.

## Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине

### *Тест по материалу дисциплины*

#### Демоверсия теста

**№ 1. Истоки гигиены идут из глубины веков. Наибольших успехов гигиена достигла:**

1. на Руси;
2. в Древней Греции;
3. в Европе;
4. на Востоке.

**№ 2. Известные учёные - гигиенисты:**

1. М.И. Виноградова;
2. Ф.Ф. Эрисман;
3. И.П. Павлов;
4. И.И. Мечников.

**№ 3. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:**

1. движения;
2. дыхания;
3. иммунитета;
4. памяти.

**№ 4. Физиологическое значение воды. Вода необходима человеку для:**

1. закаливания;
2. приготовления пищи;
3. поддержания гомеостаза;
4. занятий водными видами спорта.

**№ 5. Гигиеническое значение почвы. Наиболее благоприятна с гигиенической точки зрения:**

1. большая воздухо-водопроницаемость почвы;
2. высокая гигроскопичность;
3. влаго-теплоемкость;
4. содержание аммиака.

**№ 6. Основные гигиенические требования к строительным материалам. Они должны обладать:**

1. низкой теплопроводностью;
2. высокой звукопроводностью;
3. хорошей гигроскопичностью;
4. недостаточной воздухопроницаемостью.

**№ 7. Покрытие легкоатлетических беговых дорожек может быть водопроницаемым или водонепроницаемым. В современных спортсооружениях, как правило, дорожки с водонепроницаемым покрытием:**

1. керамические;
2. гаревые;
3. синтетические (арман, тарган);
4. коксогаревые.

**№ 8. Борьба с шумом в спортсооружениях должна проводиться в следующих направлениях:**

1. архитектурно-планировочные;
2. технические;
3. звукоизоляционные и звукопоглощающие;
4. путем сокращения времени контакта с шумом, устраивать отдых.

**№ 9. Цветовые оформления в спортсооружениях. Размечать игровые площадки**

**рекомендуется:**

1. сигнальным красным цветом;
2. белым;
3. синим;
4. оранжевым.

**Методические рекомендации по подготовке**

На выполнение теста отводится ограниченное время. Оно может варьироваться в зависимости от уровня тестируемых, сложности и объема теста. Как правило, время выполнения тестового задания определяется из расчета 30-45 секунд на один вопрос.

**Критерии оценки** выполненных студентами тестов определяются преподавателем самостоятельно. Рекомендуются следующие критерии оценки:

- 85% – 100% правильных ответов – «отлично»;
- 66% – 84% правильных ответов – «хорошо»;
- 50% – 65% правильных ответов – «удовлетворительно»;
- менее 50% правильных ответов – «неудовлетворительно».

При подведении итогов по выполненной работе рекомендуется проанализировать допущенные ошибки, прокомментировать имеющиеся в тестах неправильные ответы.

**Вопросы к экзамену:**

1. Определение гигиены как науки. Цель, предмет, задачи и средства гигиены физической культуры и спорта.
2. Основные методы гигиенических исследований.
3. Возникновение гигиенических знаний у древних народов. Развитие гигиены в России.
4. История возникновения гигиены физического воспитания и спорта.
5. Современные научные представления о здоровье.
6. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения.
7. Основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.
8. Оздоровительное воздействие физической культуры и спорта на дыхательную, сердечно-сосудистую и эндокринную системы.
9. Физиологическое значение воздуха для человека.
10. Физические свойства воздуха (температура, влажность, скорость движения, атмосферное давление, ионизация, солнечная радиация) и их гигиеническое значение.
11. Погода, климат и. их гигиеническое значение.
12. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение.
13. Гигиеническая характеристика загрязнений атмосферного воздуха. Бактериальное загрязнение воздушной среды.
14. Роль водного фактора в жизни человека.
15. Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы потребления воды.
16. Органолептические свойства воды (прозрачность, цвет, запах, вкус, температура) и их влияние на человека.
17. Химический состав воды и его гигиеническое значение.
18. Санитарно-эпидемиологическая оценка воды.
19. Гигиеническое нормирование качества воды.
20. Источники и системы водоснабжения. Методы улучшения качества воды.
21. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
22. Санитарно-эпидемиологическая характеристика почвы.
23. Геохимическое и токсикологическое загрязнение почвы.
24. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.
25. Физиолого-гигиеническое значение режима дня спортсмена.
26. Личная гигиена спортсмена.

27. Негативное воздействие алкоголя, наркотиков, табака на здоровье и работоспособность спортсмена.
28. Гигиена спортивной одежды и обуви.
29. Физиолого-гигиеническое значение закаливания.
30. Гигиенические нормы закаливания воздухом, водой, солнечными лучами.
31. Пища и ее влияние на организм.
32. Научные основы рационального питания.
33. Гигиеническая характеристика калорийности пищи.
34. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
35. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
36. Особенности питания в связи с климатом.
37. Гигиенические основы спортивных сооружений. Виды спортивных сооружений.
38. Гигиенические требования к открытым и крытым спортивным сооружениям.
39. Основные гигиенические требования к строительным материалам и внутренней отделке.
40. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
41. Гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений.
42. Санитарный режим в спортивных залах. Профилактика сырости и шума в спортивных сооружениях.
43. Гигиенические требования к участку, зданию и помещениям школы.
44. Гигиенические требования к местам занятия физической культурой в школе.
45. Гигиенические требования к учебному процессу в школе.
46. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков.
47. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
48. Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм школьника.
49. Роль физических упражнений в предупреждении преждевременного старения.
50. Формы и методы занятий физической культурой в среднем и пожилом возрасте.
51. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса.
52. Основные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и способствующие быстрейшему восстановлению организма.
53. Гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в условиях высоких и низких температур.
54. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях.
55. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
56. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжный спорт).

### **Практико-ориентированные задания**

#### *Демонстрационная версия*

#### **Задача 1**

Вам необходимо разработать программу закаливающих процедур.

1. Дайте определение понятию «закаливание».
2. Какие основные принципы закаливания вы знаете?
3. В чем суть этих принципов?

#### **Задача 2**

Вам необходимо разработать программу закаливания водой.

1. Какие особенности имеет использование водных процедур для закаливания?
2. Укажите наиболее распространенные формы закаливания водой.

3. С уровня каких температур воды следует начинать закаливание и через какие промежутки времени необходимо снижать температуру воды.

### **Критерии оценки по промежуточной аттестации**

Оценка	Критерии
10 баллов	Отличает какой-либо объект от аналогов только тогда, когда ему их предъявляют в готовом виде.  Узнает предмет, но не может дать формулировку основных понятий. Не разбирается в предмете вопроса.
20 баллов	Полное воспроизведение изученных правил, определений, формулировок и т.п., однако затрудняется что-либо объяснить. Отвечает на вопросы по перечислению и описанию отдельных фактов, правил, положений. В ответе демонстрирует полное и точное изложение основных категорий без существенных искажений в толковании терминов.
30 баллов	Осознанное усвоение теоретических знаний, проявляет способность к самостоятельным выводам.  Отвечает на большинство вопросов по содержанию теории, связанных с аргументацией, обоснованием, разъяснением смысла. В ответе выявляет причинно-следственные связи, разъясняет закономерности явлений.
40 баллов	Творчески применяет полученную ранее информацию, использует в ответе факты из дополнительной литературы, формулирует самостоятельно новые знания на базе усвоенных.  Отвечает на вопросы, требующие творческого мышления. Может самостоятельно ставить проблемные вопросы и ситуации и демонстрировать пути их решения. Иллюстрирует ответы соответствующими примерами, теория используется для анализа и объяснения практики, сравниваются различные подходы и обосновывается личная позиция.

ФОС для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности (протокол № 1 от 31 августа 2022 года).

Автор: Викулов А.В.