

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

СОГЛАСОВАНО

заведующий кафедрой физической  
культуры и безопасности  
жизнедеятельности

Викулов А.В.

"31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

председатель НМК БИ СГУ

Мазалова М.А.

"31" августа 2023 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

2023

**Карта компетенций**

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

## 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 закрытых 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 закрытым 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 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 практического 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 отбора должна проводиться 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 ученых в данной области. Студент в 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 ученых 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 ссылаясь на мнения ученых, 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 ученые - 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 сооружениях, как правило, дорожки с водонепроницаемым покрытием:**

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

**№ 8. Борьба с шумом в сооружениях 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 спортооружениях. 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, сердечнососудистую 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**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии</b>
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 2023 года).

Автор: Цыглакова Е.А.