

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

**ОП.10 «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

1. КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Тестовые задания по дисциплине

«Гигиенические основы физической культуры и спорта»

Содержание тестовых заданий с вариантами ответов.

1 ВАРИАНТ

1.	Среда обитания это: a. <u>Комплекс взаимосвязанных абиотических и биотических факторов, находящихся вне организма, но непосредственно контактирующих с эпителием кожи и слизистыми оболочками;</u> b. Часть окружающей среды, образованная природно-климатическими условиями и профессиональными факторами; c. Часть окружающей среды, которая определяется социальными условиями существования и деятельности человека; d. Комплекс общественных факторов, влияющих на человека в процессе жизнедеятельности.
2.	Физиолого-гигиенические методы исследования в гигиене позволяют определить: a. Химический состав воды, воздуха, пищевых продуктов и т.д.; b. Влияние отдельных факторов или их комплекса на организм человека и животных в модельных условиях; c. <u>Влияние факторов внешней среды на состояние здоровья и работоспособность человека;</u> d. Параметры окружающей среды.
3.	Температурные нормы для занятий на открытом воздухе: a. От - 25 до + 25 градусов; b. От - 20 до + 30 градусов; c. От - 15 до + 25 градусов; d. <u>Не установлены.</u>
4.	Предупредительный санитарно-эпидемиологический надзор должен обеспечить: a. Контроль соблюдения санитарных правил на действующих предприятиях; b. <u>Предупреждение нарушений гигиенических нормативов на стадии разработки новых продуктов, проектирования и строительства;</u> c. Предупреждение действующих предприятий о санитарных нарушениях в их работе; d. Проведение санитарных работ на действующем предприятии.
5.	Прибор, позволяющий определить показатель влажности воздуха: a. Анемометр; b. Люксометр; c. <u>Гигрометр;</u> d. Дозиметр;
6.	Что оценивается при гигиенической оценке воздуха? a. <u>Физические свойства, химический состав, механические примеси, бактериальная загрязненность;</u> b. Физические свойства, органолептические свойства, механические примеси, бактериальная загрязненность; c. Физические свойства, химический состав, органолептические свойства, бактериальная загрязненность; d. Физические свойства, капиллярность, механические примеси, бактериальная загрязненность;
7.	Как часто в крытых спортивных залах необходимо проводить генеральную уборку? a. Два раза в неделю; b. <u>Один раз в неделю;</u> c. Два раза в месяц; d. Один раз в месяц.
8.	Источником витамина D является: a. <u>Печень трески;</u> b. Красные яблоки;

	<p>c. Цельнозерновой хлеб; d. Растительные масла.</p>
9.	<p>Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни, профессиональной деятельности, длительным постельным режимом – это:</p> <p>a. Гипоксия; b. Апатия; c. Адинамия; d. Гиподинамия.</p>
10.	<p>В формировании уровня здоровья образу жизни принадлежит:</p> <p>a. 18-20 %; b. 47-50 %; c. 8-10%; d. 3-40%.</p>
11.	<p>К периодической личной гигиене относится:</p> <p>a. Мытье волос с применением шампуня; b. Мытье рук; c. Принятие общего душа; d. Мытье половых органов.</p>
12.	<p>Дайте определение понятию «основной обмен»:</p> <p>a. Расход энергии на умственную и физическую деятельность; b. Обмен веществ и энергии, определяемый у человека в стандартных условиях; c. Соотношение энергозатрат на выполнение конкретной работы; d. Сумма регулируемых и нерегулируемых энергетических затрат;</p>
13.	<p>Индекс массы тела определяется по формуле:</p> <p>a. (масса тела, кг) : (длина тела, м²) b. (масса тела, кг) : (длина тела, см) c. (масса тела, г) : (длина тела, м²) d. (длина тела, м²) * (масса тела, кг)</p>
14.	<p>Закаливание – это...</p> <p>a. система мероприятий, направленных на увеличение силы и ловкости; b. система мероприятий, повышающих устойчивость организма к резким изменениям метеорологических условий; c. система мероприятий, повышающих резистентность (сопротивление) кожи к заболеваниям; d. система мероприятий, направленная на улучшение качества жизни.</p>
15.	<p>К методам оценки суточной двигательной активности не относится:</p> <p>a. Затраты времени на определенные виды деятельности (хронометраж); b. Количеству произведённых локомоций, шагов (шагометрия); c. Энергетические затраты в течении дня; d. Динамика показателей ЧСС в течение дня;</p>
16.	<p>Гигиенические требования к уроку физической культуры в школе (выберите не правильный ответ):</p> <p>a. Рациональное структурирование урока с оптимальной моторной плоскостью; b. Урок по физической культуре должен быть первый в учебном расписании школьника; c. На уроке необходимо создавать позитивный эмоциональный фон; d. Двигательная нагрузка на уроке должна соответствовать половозрастным особенностям школьников.</p>

2 ВАРИАНТ

1.	<p><i>Выберите правильный вариант ответа</i></p> <p>Что изучает гигиена физической культуры и спорта?</p> <p>a. медицинская дисциплина, изучающая влияние окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека и разрабатывающая оптимальные требования к условиям жизни и труда людей; b. изучает влияние различных факторов внешней среды на организм человека; c. это раздел профилактической медицины, изучающий влияние на организм человека трудового процесса и факторов производственной деятельности; d. изучает влияние окружающей среды на организм человека в процессе занятий</p>
----	--

	<u>физкультурой и спортом, а так же разрабатывает средства и методы снижающие утомление, повышающие спортивную работоспособность.</u>
2.	Состояние здоровья населения, при котором отсутствует вредное воздействие факторов среды на человека, и обеспечиваются благоприятные условия его жизнедеятельности – это: a. Уровень жизни; b. Санитарно-эпидемиологическое благополучие; c. Здоровый образ жизни; d. Социальное благополучие.
3.	Температура воды в бассейне оздоровительного назначения: a. 26-29 градусов; b. 30-32 градуса; c. 24-28 градусов; d. 22-25 градусов.
4.	Какая из профильных гигиенических дисциплин изучает влияние на организм человека природных и социальных факторов в условиях мест проживания человека? a. Социальная гигиена; b. Гигиена труда; c. Общая гигиена; d. Коммунальная гигиена.
5.	Норма относительной влажности воздуха для помещений: a. 10-30%; b. 30-60%; c. 50-70%; d. 65-80%.
6.	Что из перечисленного является физическим способом обеззараживания воды? a. Хлорирование; b. Озонирование; c. Отстаивание; d. Вакуумная очистка.
7.	Что не входит в основные правила организации распорядка дня взрослого человека? a. Отход ко сну в одно и то же время; b. Дневной сон не менее 1 часа; c. Прием пищи в одни и те же часы; d. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.
8.	Больные дети, имеющие хронические заболевания или врожденную патологию в состоянии компенсации, с редкими и нетяжело протекающими обострениями хронического заболевания, не дающими выраженного нарушения общего состояния и самочувствия, относятся: a. К 1-ой группе здоровья b. Ко 2-ой группе здоровья c. К 3-ей группе здоровья d. К 4-ой группе здоровья
9.	Роль зеленых насаждений вблизи от спортивных учреждений (отметьте неправильное утверждение): a. Улучшение микроклимата; b. Ветрозащитное и шумозащитное действие; c. Определяют этажность строений; d. Очищение воздуха от пыли и газов.
10.	Гигиенические требования к одежде для занятий физической культурой и спортом: a. Яркий цвет; b. Хорошая воздухопроницаемость; c. Натуральные ткани; d. Непромокаемость.
11.	Избыточный пищевой статус формируется: a. При использовании специальных рационов; b. При рационах повышенной энергетической ценности; c. При качественной недостаточности питания; d. При снижении адаптационных возможностей организма.
12.	Калорический эквивалент 1 г углеводов равен: a. 1 ккал; b. 4 ккал; c. 9 ккал; d. 3 ккал.

13.	Каких средств восстановления спортивной работоспособности не существует: a. Педагогические средства восстановления; b. Медико-биологические средства восстановления; c. Психологические средства восстановления; d. Социальные средства восстановления.
14.	К основным причинам травматизма на занятиях физической культурой и спортом не относятся: a. Возраст занимающихся; b. Ошибки в методике проведения занятия; c. Недостаточное материально-техническое оснащение занятий; d. Отсутствие медицинского контроля.
15.	Закаливание – это... e. система мероприятий, направленных на увеличение силы и ловкости; f. система мероприятий, повышающих устойчивость организма к резким изменениям метеорологических условий; g. система мероприятий, повышающих резистентность (сопротивление) кожи к заболеваниям; h. система мероприятий, направленная на улучшение качества жизни.
16.	Физкультурные минуты- это: a. активный отдых, который проводится на общеобразовательных уроках для того, чтобы уменьшить утомление учащихся, снять отрицательные воздействия статической нагрузки, активизировать внимание; b. гимнастика, проводимая до учебных занятий ежедневно, перед первым уроком; c. вид активного отдыха, проводимый на большой перемене; d. гимнастика, проводимая после учебных занятий;

Критерии оценивания:

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам тестирования производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов), %	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		
	Балл (зачет/незачет)	Балл (отметка)	Вербальный аналог
80-100	зачет	5	отлично
65-79		4	хорошо
50-64		3	удовлетворительно
ниже 50	незачет	2	неудовлетворительно

Примерное содержание контрольных работ по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

- Тема 1:** Особенности личной гигиены детей до 3х лет;
- Тема 2:** Особенности личной гигиены лиц дошкольного возраста;
- Тема 3:** Особенности личной гигиены лиц младшего школьного возраста;
- Тема 4:** Особенности личной гигиены лиц среднего школьного возраста;
- Тема 5:** Особенности личной гигиены лиц старшего школьного возраста;
- Тема 6:** Особенности личной гигиены лиц юношеского возраста;
- Тема 7:** Особенности личной гигиены лиц молодого возраста;
- Тема 8:** Особенности личной гигиены лиц зрелого возраста;
- Тема 9:** Особенности личной гигиены лиц пожилого возраста;
- Тема 10:** Особенности личной гигиены лиц старческого возраста;

Критерии оценки письменной контрольной работы

2 балла – тема работы не раскрыта. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент не может конкретизировать обобщённые знания, отсутствует умение сделать вывод.

3 балла – тема раскрыта в основном, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты или незначительные ошибки в объяснении основных положений. Отсутствуют конкретные примеры, нет вывода.

4 балла – тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Демонстрируется умение конкретизировать обобщенные знания, делать вывод. Тезисы работы формулируются в терминах науки, изложены литературным языком, логичны, доказательны, демонстрируют авторскую позицию студента.

5 баллов – тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Тезисы работы формулируются в терминах науки, изложены литературным языком, логичны, доказательны, демонстрируют авторскую позицию студента, дополнены практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности.

**Темы докладов по дисциплине
«Гигиенические основы физической культуры и спорта»**

Тема: Основы личной гигиены.

1. Гигиена питания.
2. Гигиена сна.
3. Гигиена тела.
4. Гигиена питания.
5. Определение «личной гигиены» и ее задачи.
6. Основные правила организации режима дня.
7. Основные требования к гигиене одежды и обуви.

Критерии оценивания докладов:

оценка 2 (неудовлетворительно) – Тема доклада не раскрыта. Допущены грубые ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Логика и последовательность изложения имеют грубые нарушения. Оформление не отвечает требованиям оформления доклада. Во время выступления отсутствует иллюстративный материал. Отсутствуют выводы. Речь неграмотная. Список литературы оформлен не в соответствии с требованиями и включает менее 2 позиций. Студент не смог ответить на возникшие в ходе выступления вопросы.

оценка 3 (удовлетворительно) – тема доклада раскрыта не полностью и не развернуто. Студент не в полной мере владеет теоретическим материалом по рассматриваемой проблеме, умение анализировать, аргументировать свою точку зрения, делать обобщение и выводы вызывают у него затруднения. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Имеются недочеты в оформлении доклада. Во время выступления студент затрудняется в ответе на возникшие в ходе выступления вопросы. Отсутствует иллюстративный материал. Список литературы оформлен не в соответствии с требованиями и включает 2-4 позиции.

оценка 4 (хорошо) – тема доклада раскрыта полностью, но не развернуто. Студент показал знание теоретического материала по рассматриваемой проблеме, однако умение анализировать, аргументировать свою точку зрения, делать обобщения и выводы вызывают у него затруднения. Материал излагается логично, последовательно, с небольшими недочетами. Имеются недочеты в оформлении доклада. Во время защиты студент показал умение пользоваться иллюстративным материалом, смог ответить на поставленные вопросы с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Список литературы оформлен в соответствии с требованиями с незначительными недочетами и состоит из 5-8 позиций.

оценка 5 (отлично) – тема доклада раскрыта полностью и развернуто. Студент показал знание теоретического материала по рассматриваемой проблеме, умение анализировать, аргументировать свою точку зрения, делать обобщение и выводы. Материал излагается грамотно, логично, последовательно. Оформление отвечает требованиям оформления доклада. Во время защиты студент показал умение пользоваться иллюстративным материалом кратко, смог корректно ответить на поставленные вопросы. Список литературы оформлен в соответствии с требованиями и состоит не менее чем из 9 позиций.

Письменный / устный опрос по дисциплине

«Гигиенические основы физической культуры и спорта»

По теме: «Гигиенические основы на занятиях по физической культуре, адаптивной физической культуре и спорту»

1. Соблюдение гигиенических основ, профилактика травматизма на занятиях по гимнастике;
2. Соблюдение гигиенических основ, профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике;
3. Соблюдение гигиенических основ, профилактика травматизма на занятиях по подвижным и спортивным играм;
4. Соблюдение гигиенических основ, профилактика травматизма на занятиях по лыжной подготовке;

Критерии оценки письменного опроса

2 балла – вопрос не раскрыт. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент не может конкретизировать обобщённые знания, отсутствует умение сделать вывод.

3 балла – вопрос раскрыт в основном, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты или незначительные ошибки в объяснении основных положений. Отсутствуют конкретные примеры, нет вывода.

4 балла – вопрос раскрыт полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Демонстрируется умение конкретизировать обобщенные знания, делать вывод. Тезисы работы формулируются в терминах науки, изложены литературным языком, логичны, доказательны, демонстрируют авторскую позицию студента.

5 баллов – вопрос раскрыт полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Тезисы работы формулируются в терминах науки, изложены литературным языком, логичны, доказательны, демонстрируют авторскую позицию студента, дополнены практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности.

2. КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Перечень вопросов для подготовки к экзамену

по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

5. История развития гигиены как науки;
6. Определение, цели, задачи, методы гигиены;
7. Понятие об окружающей среде и ее составляющие;
8. Гигиена физической культуры и спорта: история, цели, задачи.
9. Основоположники гигиены физической культуры и спорта;
10. Законодательство Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения;
11. Что такое СНИП, ГОСТ, СанПиН;
12. Основные составляющие природной окружающей среды.
13. Факторы, влияющие на формирование окружающей среды в городах.
14. Функциональное зонирование территории населенного пункта.
15. Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека;
16. Приборы для измерения основных параметров микроклимата;
17. Гигиеническое значение воздуха;
18. Гигиеническое значение воды;
19. Гигиеническое значение почвы;
20. Гигиенические основы рациональной организации жилья, зданий и территории предназначенных для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и маломобильных групп населения;
21. Факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий;
22. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям;
23. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям;
24. Гигиенические требования к плавательным бассейнам;
25. Санитарно-гигиенические требования к питьевой воде;
26. Особенности гигиены тела лиц занимающихся физической культурой и спортом;
27. Особенности гигиены питания лиц занимающихся физической культурой и спортом;
28. Особенности гигиены одежды и обуви лиц занимающихся физической культурой и спортом;
29. Методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом;
30. Гигиенические принципы закаливания;
31. Понятие «пищевой статус» и его виды.
32. Энергетический баланс организма. Основной обмен.
33. Способы оценки пищевой неадекватности;
34. Основные принципы рационального питания.
35. Особенности режима дня лиц занимающихся физической культурой и спортом;
36. Механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации к здоровому образу жизни;
37. Значение средств ФК и С в формировании здорового образа жизни;
38. Закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;
39. Влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков;
40. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности;
41. Значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности;

42. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
43. Соблюдение гигиенических основ, профилактика травматизма на занятиях по гимнастике;
44. Соблюдение гигиенических основ, профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике;
45. Соблюдение гигиенических основ, профилактика травматизма на занятиях по подвижным и спортивным играм;
46. Соблюдение гигиенических основ, профилактика травматизма на занятиях по лыжной подготовке;
47. Правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий;
48. Факторы, ухудшающие состояние здоровья человека;
49. Суточная двигательная активность и методы ее оценки;
50. Гиподинамия и ее влияние на организм человека;
51. Причины травматизма на уроках физической культурой;
52. Группы, на которые подразделяется травматизм. Причины травматизма;
53. Компоненты здорового образа жизни
54. Факторы, ухудшающие здоровье человека.

Критерии оценивания (для экзамена):

оценка 2 (неудовлетворительно) – ответ не дан или дан неполный и неразвернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют грубые нарушения. Допущены грубые ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента на поставленный вопрос. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

оценка 3 (удовлетворительно) - дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют незначительные нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. При этом студент способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

оценка 4 (хорошо) - дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

оценка 5 (отлично) - дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.