

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине  
ОП.05 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена  
49.02.01 Физическая культура  
(углубленная подготовка)  
Форма обучения – очная

Новоселова А.Ю. Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» для студентов специальности 49.02.01 Физическая культура. Форма обучения – очная. Тобольск, 2020.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» разработан на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, № 1355.

## СОДЕРЖАНИЕ

<u>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....</u>	<u>3</u>
<u>2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....</u>	<u>6</u>
<u>3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</u>	<u>7</u>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Гигиенические основы физического воспитания» входит в профессиональный учебный цикл.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиенические основы закаливания;
- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 - 12, ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1 – 3.4	У1. использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); У2. составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	31. основы гигиены детей и подростков; 32. гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; 33. понятие медицинской группы; 34. гигиеническое значение биологических факторов внешней

	<p>У3. определять суточный расход энергии, составлять меню;</p> <p>У4. обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;</p>	<p>среды при занятиях физической культурой;</p> <p>35. вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</p> <p>36. основы профилактики инфекционных заболеваний;</p> <p>37. основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;</p> <p>38. гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;</p> <p>39. гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;</p> <p>310. основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</p> <p>311. гигиенические основы закаливания;</p> <p>312. гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;</p> <p>313. физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.</p>
--	---	---

## 2.ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

п/п	Темы дисциплины, МДК, разделы (этапы) практики, в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации с указанием семестра	Код контролируемой компетенции (или её части), знаний, умений	Наименование оценочного средства (с указанием количества вариантов, заданий и т.п.)
1.	Раздел 1. Предмет и задачи гигиены. История развития гигиены	ОК 1-4, 8,11 ПК 3.1, 3.2 У1 33, 313	Контрольная работа (8 вопросов)
2.	Раздел 2. Гигиена физического воспитания детей и подростков	ОК 6, 10 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 31, 32, 33, 35, 37 У1, У2, У5	Практическая работа (2 работы)
3.	Раздел 3. Гигиенические требования к условиям воздушной, водной среды и почвы при занятиях физическими упражнениями	ОК 10, 11 ПК 3.4 34, 39 У1	Контрольная работа из 10 вариантов; тестовое задание из 8 вопросов
4.	Раздел 4. Гигиеническое значение закаливания	ОК 6, 7, 9 ПК 3.4 311	Практическая работа
5.	Раздел 5. Личная гигиена	ОК 5,9 ПК 1.1, 2.3, 3.4 36, 310 У2, У3	Практическая работа, контрольная работа (8 вопросов)
6.	Раздел 6. Гигиена спортивных сооружений	ОК 10 ПК 2.6, 3.4 38, 312 У4	контрольная работа (8 вопросов)
7.	Промежуточная аттестация в 6 семестре	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1-4, 31-13	Зачет (41 вопрос)

### 3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Предмет и задачи гигиены. История развития гигиены	ОК 1-4, 8,11 ПК 3.1, 3.2 У1 33, 313
--	--

#### Контрольная работа

1. Как развивалась гигиена физического воспитания и спорта в России?
2. В чем состоит вклад П.Ф.Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России?
3. Сформулируйте определение гигиены как науки.
4. Перечислите цели и задачи гигиены.
5. Что является предметом изучения гигиены как науки?
6. Перечислите основные методы гигиенических исследований.
7. Сформулируйте определение гигиены физического воспитания и спорта как науки.
8. Укажите основные цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта?

Раздел 2. Гигиена физического воспитания детей и подростков	ОК 6, 10 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 31, 32, 33, 35, 37 У1, У2
---	---

#### Практическая работа № 1. «Определение и оценка суточных энергетических затрат»

Цель: освоить методику определения суточных энергетических затрат студента для оценки их соответствия здоровому образу жизни.

Оборудование: таблицы с гигиеническими нормативами энергетических затрат при разных видах деятельности, калькулятор.

Порядок проведения работы:

1. Изучить методические особенности определения энергетических затрат хронометражно-табличным методом.
2. Научиться рассчитывать и оценивать энергетические затраты.

#### Практическая работа № 2. «Оценка суточного рациона»

Цель: оценить суточный рацион студента по соответствию законам рационального сбалансированного питания.

Оборудование: нормативные таблицы химического состава и калорийности пищевых продуктов, образец меню-раскладки, калькулятор.

Метод изучения меню-раскладки является наиболее предпочтительным для оценки индивидуального питания. Термин «раскладка» предполагает, что все съеденные за день блюда раскладываются на составные компоненты, а в дальнейшем производится их сравнение с гигиеническими нормативами для данной группы людей.

Порядок проведения занятия.

1. Составить таблицу суточного меню (меню-раскладку).
2. Подсчитать среднесуточное потребление белков, жиров, углеводов, калорий (в том числе по приемам пищи), витаминов и минеральных веществ, сопоставить с гигиеническими нормативами.
3. Определить соотношение между белками, жирами и углеводами, сопоставить с гигиеническими нормативами.
4. Определить соотношение между пищевыми веществами животного и растительного происхождения (белки, жиры), а для углеводов соотношение между простыми и сложными, сопоставить с гигиеническими нормативами.

5. Подсчитать количество продуктов, содержащих пищевую клетчатку (в г), сравнить с гигиеническими нормативам.

6. Оценить наличие в рационе наиболее ценных продуктов и повторяемость блюд.
7. Оценить режим питания, сравнить с гигиеническими нормативами.
8. Сделать общие выводы и рекомендации по улучшению рациона питания.

Раздел 3. Гигиенические требования к условиям воздушной, водной среды и почвы при занятиях физическими упражнениями	ОК 10, 11 ПК 3.4 34, 39 У1
---	-------------------------------------

#### Контрольная работа

##### Билет 1

1. По каким основным критериям нормируется качество воды?
2. Назовите основные источники загрязнения почв вокруг промышленно развитых городов.

##### Билет 2

1. Чем обусловлена прозрачность воды?
2. Назовите понятие «почва».

##### Билет 3

1. Назовите требования к воде питьевой.
2. Назовите важнейшие гигиенические свойства почвы.

##### Билет 4

1. Как называется наименьший объем воды, в котором обнаруживается кишечная палочка?
2. Какие почвы являются благоприятными с гигиенической точки зрения?

##### Билет 5

1. Назовите норму содержания в 1 мл. питьевой воды колоний микробов.
2. От чего в значительной степени зависит устойчивость пестицидов в почве?

##### Билет 6

1. Этапы очистки воды.
2. Кому принадлежит решающая роль в переработке органических веществ в почве?

##### Билет 7

1. Цель обеззараживания воды.
2. Радиоактивное загрязнение почвы.

##### Билет 8

1. Что является эффективным средством снижения заболеваемости кариесом зубов.
2. Какие почвы способствуют заболоченности, созданию малярийных очагов, отсыреванию фундаментов и стен зданий, повышают влажность воздуха и ухудшают климат?

##### Билет 9

1. Хлорирование – как основной метод обеззараживания воды.
2. На какой глубине содержится наибольшее количество микробов и яиц глистов?

##### Билет 10

1. Перспективные методами обеззараживания воды.
2. При каком процессе, происходящий в почве гибнут возбудители заразных заболеваний, а яйца гельминтов теряют жизнеспособность?

#### Тестовое задание

1. К непостоянным компонентам состава воздуха относят: а) кислород; б) оксиды серы; в) оксиды азота; г) углекислый газ.
2. При гигиенической оценке воздуха учитывают: а) влажность; б) бактериальную составляющую; в) высоту над уровнем моря; г) энергетическую ценность.
3. Величина атмосферного давления: а) изменяет химический состав воздуха, б) влияет на изменение артериального давления, в) меняет парциальное давление кислорода.

4. Повышение температуры воздуха приводит: а) к усилению потоотделения; б) к сужению кровеносных сосудов кожи; в) к усилению дыхательной функции; г) к нарушению теплообмена.
5. К непостоянным компонентам состава воздуха относят: а) кислород; б) оксиды серы; в) оксиды азота; г) углекислый газ.
6. При гигиенической оценке воздуха учитывают: а) влажность; б) бактериальную составляющую; в) высоту над уровнем моря; г) энергетическую ценность.
7. Величина атмосферного давления: а) изменяет химический состав воздуха, б) влияет на изменение артериального давления, в) меняет парциальное давление кислорода.
8. Повышение температуры воздуха приводит: а) к усилению потоотделения; б) к сужению кровеносных сосудов кожи; в) к усилению дыхательной функции; г) к нарушению теплообмена.

Раздел 4. Гигиеническое значение закаливания	ОК 6, 7, 9 ПК 3.4 311
--	-----------------------------

#### Практическая работа

Разработайте рекомендации, применяемые для закаливания школьников солнечными, воздушными, водными факторами и их сочетания, как средства формирования физического здоровья (по выбору возраста). Разработка презентации.

Раздел 5. Личная гигиена	ОК 5,9 ПК 1.1, 2.3, 3.4 36, 310 У2, У3
--------------------------	---

Практическая работа «Личная гигиена спортсмена».  
Составить свой распорядок дня по следующей схеме:

Вид деятельности	Время (от – до, мин.)	Продолжительность	Примечание (содержание)
Подъём	7.00	-	-
Закаливающие процедуры	7.30 – 7.40	10 мин	холодный душ, растирание тела
Активный отдых	8.20-10.00	1 ч. 40 мин	прогулка в лесу, игра в н/теннис

Дайте гигиеническую оценку составленного распорядка дня. Оцените степень влияния составленного распорядка на здоровье человека и его работоспособность.

Контрольная работа:

1. Составьте свой распорядок дня и дайте его гигиеническую оценку.
2. Каковы особенности распорядка дня в избранном вами виде спорта?
3. Что такое рациональный распорядок дня?
4. Какие гигиенические мероприятия входят в уход за телом?
5. Какие вредные привычки являются разрушителями здоровья человека?

Раздел 6. Гигиена спортивных сооружений	ОК 10 ПК 2.6, 3.4 38, 312
---	---------------------------------

Контрольная работа:

1. Каковы основные гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям?
2. Перечислите основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
3. Каковы основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений?
4. Перечислите, какие гигиенические требования предъявляются к естественному освещению спортивных сооружений.
5. Каковы гигиенические требования к искусственному освещению спортивных сооружений?
6. Каковы основные гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений?
7. Каковы основные гигиенические требования к открытым водоемам?
8. Каковы основные гигиенические требования к искусственным бассейнам?

**Промежуточная аттестация в 6 семестре**

ОК 1-12  
 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6,  
 3.1-3.4  
 У1-4, 31-13

Вопросы к зачету:

1. Предмет и задачи гигиены.
2. Исторические этапы гигиенической науки, выдающиеся ученые общей и спортивной гигиены.
3. Методы гигиенических исследований.
4. Структура здорового образа жизни и его элементы.
5. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения.
6. Характеристика биологических факторов внешней среды.
7. Инфекционные заболевания и пути их распространения. Источники инфекции. Механизмы передачи инфекции.
8. Гигиена половой жизни и СПИДа. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.
9. Значение правил личной гигиены для различных контингентов населения.
10. Гигиенические основы суточного режима.
11. Вредные привычки. Профилактика и борьба с курением, алкоголем и наркотиками.
12. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви.
13. Гигиеническое значение закаливания. Основные принципы закаливания. Виды закаливания.
14. Гигиеническое значение температуры воздуха. Правила и методы измерения температуры воздуха. Гигиенические нормы.
15. Гигиеническое значение влажности воздуха. Виды влажности. Приборы и методы определения относительной влажности. Гигиенические нормы.
16. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Гигиенические нормы.
17. Гигиеническая характеристика атмосферного давления и его влияние на организм человека. Методы и единицы измерения.
18. Гигиеническая характеристика ионизации воздуха.
19. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Определение концентрации CO<sub>2</sub> в воздухе. Гигиенические нормы.
20. Климат, погода, акклиматизация. Влияние погодных условий на организм

человека.

21. Гигиеническое и физиологическое значение питьевой воды. Гигиенические требования к питьевой воде.

22. Органолептические (физические) свойства питьевой воды. Гигиеническое значение минерального состава воды.

23. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения.

24. Методы обеззараживания воды (физические и химические).

25. Гигиеническая характеристика почвы и её эпидемиологическое значение. Физико-гигиенические свойства почв.

26. Характеристика устройств и оборудования спортивных сооружений с точки зрения требований гигиены (ориентация, место расположения, строительные материалы, окраска, роза ветров и др.).

27. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения.

28. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности.

29. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления.

30. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции. Методы определения эффективности работы вентиляции.

31. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, роль зеленых насаждений.

32. Гигиенические требования к открытым и закрытым искусственным бассейнам.

33. Гигиенические требования к пище и питанию. Роль питания в поддержании состояния здоровья, нормального развития организма, общей и спортивной работоспособности.

34. Составные элементы суточных энерготрат (регулируемые и нерегулируемые энерготраты). Методы определения суточного расхода энергии.

35. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках. Содержание белков в различных продуктах.

36. Гигиеническое значение и нормы жиров в питании человека, занимающегося и не занимающегося физической культурой и спортом.

37. Гигиеническое значение и нормы углеводов в питании человека.

38. Гигиеническое значение витаминов. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипервитаминоз.

39. Режим питания занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом.

40. Гигиенические особенности физического воспитания и требования к различным формам физического воспитания детей и подростков.

41. Гигиенические особенности занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте.