

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физического
воспитания и спорта

 А.А. Губарев
« 12 » декабря 2024 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

По направлению подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки – Физкультурное образование

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – 3 курс (6 семестр) – ОФО; 4 курс (В семестр) – ЗФО

Разработчик

Старший преподаватель кафедры
теории и методики

физического воспитания

Е.Н. Капустина

Заведующий кафедрой
теории и методики

физического воспитания

 Е.В. Богданова

Протокол № 7

от « 12 » 12 2024 г. №

Луганск, 2025

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины (модуля) «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины (модуля).

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура и уровню высшего образования – программы бакалавриата, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями).

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Универсальные	
УК-1	УК-1.1 УК-1.2
Общепрофессиональные	
ОПК-3	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК - 6.3 .
Профессиональные	
ПК-2	1.1_Б. ПК-2. Знает: - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; - гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре; - цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; - методику организации и проведения общеобразовательных и специализированных уроков физической культуры; - методику обучения и основы техники выполнения физических упражнений; - технику безопасности и гигиенические требования к местам проведению занятий по физической культуре. 2.1_Б. ПК-2. Умеет: - организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу; - оптимально выбирать практический программный материал для организации и проведения общеобразовательных уроков физической

	<p>культуры и внеклассных занятий в общеобразовательной школе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать целесообразные методы и методические приемы обучения физическим упражнениям в процессе проведения общеобразовательных уроков и секционной работы по физической культуре; - использовать прикладные (жизненно важные) физические упражнения в повседневной и игровой деятельности. <p>3.1_Б. ПК-2. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; - техникой выполнения базовых физических упражнений в соответствии с программными требованиями к уровню технической подготовленности; - навыками организации и проведения общеобразовательных и специализированных уроков физической культуры в школе; - навыками страховки, самостраховки и оказания физической помощи при выполнении физических упражнений; - техникой выполнения прикладных (жизненно важных) физических упражнений; - навыками использования физических упражнений в процессе самостоятельных занятий физической культурой и проведения активного отдыха.
--	---

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Тема 1. Теоретические основы школьной гигиены. Предмет и задачи школьной гигиены. Гигиенические основы учебно-воспитательного процесса и режима дня учащихся. Гигиеническая оценка учебного расписания.	ПК-2	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита.
Тема 2. Теоретические основы гигиены физкультурно-спортивной деятельности. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта. Определение суточного расхода энергии спортсмена.	ПК-2	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита.
Тема 3. Гигиена питания. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. Определение химического состава и калорийности суточного рациона спортсмена.	ПК-2	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита.

Тема 4. Гигиенические принципы закаливания.	ПК-2	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита.
Тема 5. Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок на занятиях физической культурой. Хронометраж урока физической культуры.	ПК-2	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита.
Тема 5. Методические основы гигиены физкультурно-спортивной деятельности. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на занятиях большим спортом. Составление распорядка дня спортсмена.	ПК-2	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита.
Промежуточная аттестация	ПК-2	Зачет (устный)

1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ПК-2	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общие основы теории и методики физической культуры; - основные понятия теории физической культуры; - основные средства и методы физического воспитания. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; - разрабатывать учебные программы по физической культуре; - использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся. <p>Владет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками рационального построения образовательного процесса; - комплексом средств и методов физического воспитания при организации образовательного процесса; - навыками анализа и оценки всех этапов образовательного процесса; <p>навыками применения на практике основных учений в области физической культуры.</p>

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета. Студенты, выполнившие 75% текущих и контрольных мероприятий на «отлично», а остальные 25 % на «хорошо», имеют право на получение итоговой отличной оценки.

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по национальной шкале, приведенной в таблице.

**Система оценивания учебных достижений студентов
очной и заочной форм обучения**

Вид учебной работы	Количество баллов	
	ОФО	ЗФО
6 семестр, 14 триместр	6 семестр	14 триместр
Устные ответы на практических занятиях	35	20
Самостоятельная работа студента	20	25
Контрольная работа	15	15
Ответы на экзамене	30	40
Итого:	100	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83-89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75-82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом	

		баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63-74	D – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50-62	E – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21-49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0-20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые)

Вопросы для устного опроса:

1. Определение гигиены как науки.
2. Цели и задачи школьной гигиены.
3. Основные методы гигиенических исследований.
4. Возрастная периодизация жизни человека.
5. Анатомо-физиологические особенности строения опорно-двигательного аппарата у детей.
6. Анатомо-физиологические особенности строения дыхательной системы у детей и подростков.
7. Анатомо-физиологические особенности строения ЖКТ у детей и подростков.
8. Анатомо-физиологические особенности строения ССС у детей и подростков.
9. Анатомо-физиологические особенности строения нервной системы у детей и подростков.
10. Анатомо-физиологические особенности строения анализаторов и половой системы у детей и подростков.
11. Антропометрия. Методика измерение роста.
12. Методика измерение массы тела, окружности грудной клетки и мышечной силы.
13. Понятие о здоровье.
14. Группы здоровья.
15. Понятие о физическом развитии ребенка.
16. Акселерация и ее причины.
17. Оценка физического развития по методу антропометрических стандартов, индексов.
18. Гигиеническое значение и принципы рационального питания.
19. Слагаемые суточного расхода энергии.
20. Физиологические нормы питания различных групп населения.
21. Гигиеническое значение белков.
22. Гигиеническое значение жиров.
23. Гигиеническое значение углеводов.
24. Гигиеническое значение минеральных веществ и витаминов.
25. Гигиеническое значение режима питания.
26. Способы определения величины основного обмена.
27. Гигиена рабочего дня и отдыха.
28. Гигиеническое значение закаливания, его виды.
29. Гигиеническое значение физических упражнений.
30. Основные признаки утомления и переутомления.
31. Физиологическая кривая изменения и восстановления работоспособности.
32. Гигиенические требования к составлению школьного расписания.
33. Зависимость энерготрат от вида спорта.

34. Понятие о двигательной активности, ее оптимуме, минимуме, максимуме.
35. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
36. Определение общей и моторной плотности урока.

Вопросы для проведения контрольной работы:

1. Что такое гигиена, школьная гигиена.
2. Что изучает школьная гигиена.
3. Что входит в задачи школьной гигиены.
4. Дайте определение, что такое рост, развитие.
5. Какие критерии используют для оценки здоровья детей
6. Сколько групп здоровья выделяют в зависимости от показателей здоровья.
7. Какой является нервная система ребенка к моменту рождения.
8. Что такое возрастной период.
9. На какой период приходится усиленный рост организма девушек.
10. На какой период приходится усиленный рост организма мальчиков.
11. Что является характерным проявлением утомления.
12. От чего зависит скорость наступления утомления.
13. В чем состоит биологическое значение утомления.
14. Как проявляется переутомление организма.
15. Что такое работоспособность, раскрыть понятие и фазы работоспособности.
16. Из каких периодов состоит кривая изменения и восстановления работоспособности.
17. В какие дни наблюдается сниженная работоспособность.
18. Какой день недели считается наиболее неблагоприятным днем для учебы.
19. На какие дни недели приходится оптимум работоспособности учащихся основной и старшей школы.
20. После какого по счету урока у большинства учеников младших классов происходит повышение работоспособности.
21. После какого по счету урока у большинства учеников младших классов снижается внимание.
22. Когда происходят наиболее резкие изменения функционального состояния центральной нервной системы учащихся основной и старшей школы.
23. С какого времени ученикам, которые занимаются в первую смену, целесообразно начинать выполнение домашнего задания.
24. С каких по сложности заданий рекомендовано начинать подготовку домашних заданий ученикам всех классов.
25. Сколько составляет общая длительность учебной нагрузки на протяжении дня в астрономических часах для учеников 1-4 класса.
26. Сколько составляет общая длительность учебной нагрузки на протяжении дня в астрономических часах для учеников 5-6 классов.

27. Сколько составляет общая длительность учебной нагрузки на протяжении дня в астрономических часах для учеников 7-9 классов.
28. Как называется шкала для гигиенической оценки школьного расписания
29. Как определить рационально ли составлено школьное расписание.
30. С какого учебного предмета целесообразно начинать учебный день в понедельник.

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

1. Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности». Её цель и задачи. История предмета.
2. Методы гигиенических исследований.
3. Характеристика биологических факторов внешней среды.
4. Инфекционные заболевания и пути их распространения.
5. Источники инфекции. Механизмы передачи инфекции.
6. Восприимчивость и иммунитет.
10. Виды иммунитета.
11. Гигиена половой жизни. Профилактика ВИЧ.
12. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.
13. Значение правил личной гигиены для различных контингентов населения.
14. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами. Профилактика эпидермофитии.
15. Гигиенические основы суточного режима.
16. Вредные привычки. Профилактика и борьба с курением, алкоголем и наркотиками.
17. Гигиеническое значение закаливания. Основные принципы закаливания. Виды закаливания.
18. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн.
19. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика различных водных процедур.
20. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн.
21. Гигиеническое значение температуры воздуха. Правила и методы измерения температуры воздуха. Гигиенические нормы.
23. Гигиеническое значение влажности воздуха. Виды влажности. Приборы и методы определения относительной влажности. Гигиенические нормы.
24. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Гигиенические нормы.
25. Гигиеническая характеристика атмосферного давления и его влияние на организм человека. Методы и единицы измерения.
26. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха. Методика исследования охлаждающей способности воздуха. Гигиенические нормы.
27. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Гигиенические нормы.

28. Гигиеническая характеристика механических примесей. Запыленность воздуха. Гигиенические нормы.
29. Климат, погода, акклиматизация. Влияние погодных условий на организм человека.
30. Гигиеническое и физиологическое значение питьевой воды.
31. Гигиенические требования к питьевой воде.
32. Органолептические (физические) свойства питьевой воды.
33. Гигиеническое значение минерального состава воды.
34. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения.
35. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения.
36. Методы очистки питьевой воды. Гигиеническая характеристика систем водоочистки.
37. Показатели бактериальной загрязненности воды. Коли-индекс, коли-титр и их определение.
38. Гигиеническая характеристика жесткости воды и её значение. Методы устранения повышенной жесткости.
39. Методы обеззараживания воды (физические и химические).
40. Хлорирование - как метод дезинфекции и профилактики желудочно-кишечных инфекций.
41. Гигиеническая характеристика почвы и её эпидемиологическое значение. Физико-гигиенические свойства почв.
42. Требования к расположению и ориентации спортивных сооружений.
43. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности.
44. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления.
45. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции. Показатели эффективности вентиляции.
46. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе.
47. Гигиенические требования к открытым и закрытым искусственным бассейнам.
48. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям, роль зеленых насаждений.
49. Гигиенические требования к пище и питанию. Роль питания в поддержании состояния здоровья, нормального развития организма, общей и спортивной работоспособности.
50. Составные элементы суточных энерготрат. Методы определения суточного расхода энергии.
- 5.1 Калорийность пищи. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.
52. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках.

53. Гигиеническое значение и нормы жиров в питании человека, занимающегося и не занимающегося физической культурой и спортом.
54. Гигиеническое значение и нормы углеводов в питании человека.
55. Гигиеническое значение витаминов. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипервитаминоз.
56. Роль и значение жирорастворимых витаминов для спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.
57. Роль и значение водорастворимых витаминов. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов (С, В1, В2, В6, В12).
58. Гигиеническое значение и роль минеральных веществ в питании спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.
59. Гигиеническая характеристика макро- и микроэлементов.
60. Гигиеническая характеристика мясомолочных продуктов, их значение в питании.
61. Гигиеническая характеристика крупяных продуктов, овощей и фруктов, их значение в питании.
69. Гигиеническое значение разнообразия в питании спортсменов.
70. Режим питания занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом.
71. Особенности питания при необходимости увеличения мышечной массы и при сгонке веса.
72. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси. Их использование в физической культуре и спорте.
73. Гигиенические особенности физического воспитания школьников.
74. Гигиенические особенности занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте.
75. Биоритмы и работоспособность.
76. Общая характеристика гигиенических факторов ускорения процессов восстановления и повышения работоспособности в спорте.
77. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур.
78. Гигиеническое, лечебно-профилактическое и оздоровительное значение паровых и суховоздушных (сауна) бань.
79. Особенности гигиенического обеспечения при занятиях физической культурой и спортом в условиях высокой и низкой температуры.
80. Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридиальными перелетами спортсменов).