

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедры-разработчика

доцент А.Г. Михнева

протокол №1 "26" 09 2022 г



Фонд оценочных средств

по дисциплине

«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

на 2022/2023 учебный год

Направление:

7.49.03.01 Физическая культура

Профиль

Спортивная тренировка

квалификация

Бакалавр

Форма обучения:

Очная, заочная

ГОД НАБОРА 2021

Разработал: доцент, Михнева А.Г.



26 // августа
" " 2022

Тирасполь 2022

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

В результате изучения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

у магистрантов должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Безопасность жизнедеятельности	УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	ИД-1 _{УК-8} Знает: и устраняет проблемы, связанные нарушениями техники безопасности на рабочем месте, обеспечивая безопасные условия труда. ИД-2 _{УК-8} Умеет: находить пути решения ситуаций, связанных с безопасностью жизнедеятельности людей. ИД-3 _{УК-8} Владеет: навыками действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, применяя на практике основные способы выживания.
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Обеспечение безопасности	ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ИД-1 _{ОПК-14} , Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи. ИД-2 _{ОПК-14} , Умеет: обеспечивать соблюдение требований техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь. ИД-3 _{ОПК-14} , Владеет: способами соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.

Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства**
1	Введение в дисциплину. Организм и факторы окружающей среды. Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека.	УК-8	Контрольная работа №1 Рефераты

Промежуточная аттестация 2	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	ОПК-7.	Контрольная работа №2 Вопросы к зачёту
	Гигиена питания.	УК-8	
3 Итоговая аттестация	Личная гигиена.		Рефераты Вопросы к экзамену
	Гигиена физической культуры и спорта.	ОПК-7	
	Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.	УК-8 ОПК-7	

Контрольная работа №1

Организм и факторы окружающей среды. Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека.

Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Гигиена питания.

Контрольная работа № 2:

Гигиена физической культуры и спорта. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.

Критерии оценки контрольной работы.

Оценка «Отлично» - демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «Хорошо» - демонстрирует значительное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «удовлетворительно» - демонстрирует частичное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.

Оценка «неудовлетворительно» - демонстрирует небольшое понимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены; Демонстрирует непонимание проблемы; Нет ответа.

Примерная тематика рефератов:

1. Исторические этапы развития гигиены.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры.
4. Ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний с помощью корригирующей гимнастики.
5. Адаптация организма к физически нагрузкам и напряжениям.
6. Гигиенические принципы питания спортсменов.
7. Гигиена детей и подростков.
8. Гигиена людей зрелого возраста

Критерии и шкала оценивания рефератов:

Информация в докладе должна быть подобрана и изложена таким образом, чтобы студент мог продемонстрировать (а преподаватель оценить), умение работать с дополнительной литературой, в том числе интернет-источниками, интегрировать в своем сообщении знания, полученные при изучении дисциплины и дополнительную информацию, грамотно использовать специальную терминологию, объяснить патофизиологические основы предмета.

Оценка за доклад складывается из оценки преподавателя и оценки аудитории (групповой оценки). На первом занятии студенты формируют критерии оценки докладов. После каждого выступления несколько человек на основании этих критериев делают качественную оценку доклада. Далее преподаватель, исходя из собственной оценки и оценки слушателей, ставит итоговую отметку.

Примерные критерии оценивания:

- содержание (степень соответствия теме, полнота изложения, наличие анализа, использование нескольких источников и т.д.);
- качество изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.);
- наглядность (использование технических средств, материалов сети Интернет)

Выполнение доклада оценивается по системе «зачтено/не зачтено».

Отметка «не зачтено» ставится если:

- избранная тема раскрыта полностью, большая часть предлагаемых элементов плана доклада отсутствует;
- качество изложения низкое;
- наглядные материалы отсутствуют.

Вопросы к экзамену дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

1. Гигиена как наука, ее связь с другими науками. Цели и задачи гигиены.
2. Методы гигиенических исследований.
3. Гигиена ФВиС, ее развитие в России.
4. Физическое воспитание и здоровье.
5. Основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.
6. Физиологическое значение воздуха для человека.
7. Температура воздуха. Гигиеническое значение.
8. Влажность воздуха. Гигиеническое значение.
9. Движение воздуха. Роза ветров.
10. Скорость движения воздуха. Роза ветров.
11. Атмосферное давление. Гигиеническое значение.
12. Ионизация воздуха. Гигиеническое значение.
13. Химический состав воздуха.
14. Роль воды в жизнедеятельности человека.
15. Органолептические свойства воды.
16. Основные гигиенические требования к питьевой воде.
17. Жесткость воды.
18. Эпидемиологическое значение воды. Коли-титр, коли-индекс, микробное число воды.
19. Очистка и обезжиривание воды.

20. Гигиеническое значение состава воды и свойств почвы.
21. Эпидемиологическое значение почвы.
22. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.
23. Физиологические основы закаливания.
24. Гигиенические принципы закаливания.
25. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
26. Гигиенические нормы закаливания водой.
27. Закаливание воздухом.
28. Гигиеническое значение белков, их суточная норма.
29. Гигиеническое значение жиров. Суточная норма.
30. Гигиеническое значение углеводов. Суточная норма.
31. Гигиеническое значение витаминов.
32. Основные функции питания при занятиях ФКиС.
33. Общие гигиенические требования к режиму питания.
34. Режим питания при занятиях ФКиС.
35. Особенности питания спортсменов.
36. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
37. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
38. Основные гигиенические требования к спортивным материалам.
39. Естественное и искусственное освещение. Показатели освещенности. Световой коэффициент.
40. Вентиляция. Воздушный куб, объем вентиляции.
41. Естественная и искусственная вентиляция.
42. Отопление сооружений. Микроклимат.
43. Спортивные сооружения школ.
44. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.
45. Основные гигиенические требования к уроку ФК.
46. Классификация физических нагрузок при ФВ школьников.
47. Гигиеническая характеристика урока ФК (вводная, основная, заключительная части).
48. Гигиенические требования к планированию тренировки.
49. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.
50. Структура тренировочных нагрузок в течении дня.
51. Структура тренировочных нагрузок в недельном микроцикле.
52. Гигиенические нормирования тренировочных занятий.
53. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.
54. Подготовительно-стимулирующие формы оздоровительных физических упражнений.
55. Гигиена спортивной обуви.
56. Гигиена спортивной одежды.
57. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастики.
58. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетики.
59. Гигиеническое обеспечение занятий по спортивным играм.
60. Гигиеническое обеспечение занятий по плаванию.
61. Гигиеническое обеспечение занятий бокса, борьбы, тяжелой атлетики.