

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 08.07.2022 09:46:14
Уникальный программный ключ:
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**
**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования
профиль профессионального образования: гуманитарный
Наименование специальности:
49.02.01 Физическая культура

Разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура и программы учебной дисциплины Гигиенические основы физической культуры и спорта.

Разработчики:

Организация-разработчик: Колледж ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ

Разработчик:

Семина Маргарита Владимировна, колледж ЮУрГГПУ, преподаватель

Лист согласования

Разработчик:

Рыболовецкая Елена
(занимаемая должность)

Серг
(подпись)

Семина М.Ю.
(инициалы, фамилия)

Программа утверждена на заседании
учебно-методического совета

« 03 » сентября 2020

Протокол № 1

Одобрено представителем работодателя
Директором МБУ «СШОР №3»
Копейского городского округа

директор
(занимаемая должность)



Розов Б.А.
(подпись)

Розов Б.А.
(инициалы, фамилия)

Руководитель ОПОП

(занимаемая должность)

Серг
(подпись)

Семина М.Ю.
(инициалы, фамилия)

Директор колледжа



МСКОЛЛЕДЖ
(подпись)

Буслаева М.Ю.
(инициалы, фамилия)

Содержание	
Паспорт фонда оценочных средств.....	5
Контроль и оценка освоения учебной дисциплины.....	8
Тематика вопросов и заданий для входного контроля знаний по дисциплине.....	10

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта.» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями.

Цели и задачи дисциплины

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, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- основы гигиены различных возрастных групп, занимающихся;
- 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 различных возрастных групп, занимающихся;
- гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп, занимающихся;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом;
- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;
- гигиенические основы закаливания;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко и токсикомании;

- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

В результате обучения дисциплине у студентов формируются следующие компетенции:

ОК 1-ОК 11, ПК 1.1.-ПК 1.5, ПК 1.7,ПК 2.1-ПК.2 6, ПК 3.1- ПК 3.5

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 коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий

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 и смены технологий.

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

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

ПК.1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК.1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК.1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию, проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта

2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий: теоретических и практических занятий тестового контроля, а также защиты студентом домашних заданий (в случае отъезда учащихся на учебно-тренировочные сборы и соревнования).

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: <ul style="list-style-type: none">• использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей;• составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;• определять суточный расход энергии, составлять	Фронтальный опрос. Проверка выполненных конспектов по соответствующим темам. Составление словаря терминов по предмету «Гигиенические основы ФКиС». Проверка и оценка выполненных

<p>меню;</p> <ul style="list-style-type: none"> • обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса; • обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основы гигиены различных возрастных групп, занимающихся; • 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 различных возрастных групп, занимающихся; • гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства; • гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий; • гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп, занимающихся; • основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом; • гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов; • гигиенические основы закаливания; • физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании; • понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения. 	<p>письменных практических работ. Учёт правильных и неправильных ответов на соответствующие вопросы тестового контроля. Защита домашней практической работы (работа выполняется, если студент уезжает на учебно-тренировочные сборы и соревнования).</p>
---	--

Критерии оценивания обучаемых на практических занятиях:

Текущий контроль успеваемости осуществляется на аудиторных занятиях в форме проверки и оценки выполнения заданий в письменных практических работах, выполняемых обучаемыми в процессе освоения умений и знаний по учебной дисциплине. Результаты выполнения заданий в практических работах оцениваются по пятибалльной системе:

Отметка «5»:

- полностью раскрыто содержание материала по заданиям практической работы на примере тренировочной или соревновательной деятельности в избранном виде спорта (ИВС);

Отметка «4»:

- раскрыто основное содержание материала по заданиям практической работы на примере тренировочной или соревновательной деятельности в ИВС;

- определения понятий неполные, небольшие неточности при использовании терминов и основных понятий;

Отметка «3»:

- усвоено основное содержание учебного материала по заданиям практической работы, но изложено фрагментарно;

Отметка «2»:

- основное содержание материала по заданиям практической работы не раскрыто

3. ТЕМАТИКА ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЙ ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта, цели и задачи.

2. История развития гигиены физического воспитания и спорта в России.

3. Гигиенические принципы при закаливании водой.

4. Гигиенические нормы минеральных веществ. Их физиологическая роль в питании спортсмена.

5. Правила личной гигиены спортсмена.

6. Значение гигиенических мероприятий в системе подготовки спортсмена

7. Гигиенические требования к микроклимату крытых спортивных сооружений.

8. Гигиенические требования к спортивным сооружениям школы.

9. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

10. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.

11. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений. Эпидемиологическое значение почвы.

12. Гигиенические требования к внутренней отделке спортивных сооружений.

13. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.

14. Гигиенические принципы физического воспитания.

15. Гигиенические принципы закаливания. Виды закаливания.

16. Значение углеводов в питании спортсмена. Гигиенические нормы.

17. Гигиенические требования к обуви спортсмена.

18. Гигиенические требования к одежде спортсмена.

19. Понятие о полноценном и рациональном питании спортсмена.

20. Гигиенические требования при занятиях спортивной борьбой. Профилактика травматизма.
21. Гигиенические требования при занятиях лыжным спортом. Профилактика заболеваний.
22. Физиологическая роль и гигиеническая норма жиров.
23. Белки. Их физиологическая роль и гигиеническая норма.
24. Профилактика вредных привычек при занятии физическими упражнениями
25. Гигиенические требования при занятиях гимнастикой. Профилактика травматизма.
26. Гигиенические требования при занятиях плаванием. Профилактика заболеваний.
27. Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактические мероприятия.
28. Гигиенические требования к спортивным играм. Профилактика травматизма.
- 29.. Профилактика травматизма при занятии спортом и физическими упражнениями.
30. Гигиеническое значение физических свойств воздуха при занятии физическими упражнениями и спортом.
31. Профилактика инфекционных заболеваний. Механизмы передачи инфекции.
32. Медико-биологические средства восстановления при занятии спортом.
33. Гигиенические требования к качеству питьевой воды, ее физиологическое значение.
34. Гигиенический принцип "комплексности" при занятии физическими упражнениями и спортом
35. Гигиенические средства восстановления работоспособности.
36. Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе.
37. Гигиеническая роль закаливающих процедур в практике ФВ и спорта.
38. Профилактика утомления и переутомления на занятиях ФВ и спортом.
39. Гигиеническое нормирование физических нагрузок в зрелом и пожилом возрасте.
40. Гигиенические нормы и мероприятия при занятиях физическими упражнениями в подростковом возрасте.
41. Гигиенические мероприятия в период полового созревания детей.
42. Гигиенические нормы суточной двигательной активности школьников.
43. Факторы, влияющие на физическое развитие детей и подростков.

44. Особенности тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.

45. Гигиенические основы дозирования физических нагрузок в процессе физического воспитания школьников.

46. Гигиеническая оценка урока физической культуры.

47. Физиологическая роль витаминов их гигиенические нормы.

48. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.

50. Гигиенические основы режима дня спортсмена.

Критерии оценивания знаний и умений на экзамене:

Критерий	Уровень оценивания знаний и умений			
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Владение понятийным аппаратом.	Свободно владеет понятийным аппаратом, умеет его использовать	Владеет понятийным аппаратом, но при использовании его	В основном знает содержание терминов и понятий, но допускает	Не владеет основными понятиями терминами по предмету.
Профессиональные знания.	Обладает глубокими, прочными и всесторонними знаниями, имеет целостное представление об их системе; гибкость мышления позволяет решать сложные задачи теоретического характера в профессиональ	Обладает твердыми системными знаниями; способен к решению теоретических задач профессионального характера	Обладает профессиональными знаниями для решения задач профессионального характера	Знания поверхностные, несистемные, профессиональные задачи самостроительное решать затрудняется.

	Профессии	Высоко развиты и	Развиты и	Развиты удов	Развиты слабо
--	-----------	------------------	-----------	--------------	---------------