

Частное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УВР  
П.Ф. Зубайлова  
«30» мая 2022г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ОП.03. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ**

для специальности  
49.02.01 «Физическая культура»

**Квалификация**  
**Педагог по физической культуре и спорту**

**Форма обучения – очная**

Дербент 2022

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 «Физическая культура»

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

**Разработчик:**

Ст. преподаватель ПЦК ППд  
(занимаемая должность)

Р.С. Гашумова  
(степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК  
Естественнонаучных и  
социально-экономических дисциплин  
27 мая 2022г., протокол № 10

Председатель ПЦК к.э.н., доцент Г.Г. Гамидов  
(степ., инициалы, фамилия)

## Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины.....	6
4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации.....	10
5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.....	11
6. Информационное обеспечение обучения.....	11

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначены для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, освоивших программу дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего и промежуточного контроля и разработан на основании программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура» и рабочей программы учебной дисциплины ОП.03. «Гигиенические основы физического воспитания».

### 1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	48
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	32
в том числе:	
теоретическое обучение	16
практические занятия	16
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	16
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

**1.3. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина ОП.03. Гигиенические основы физической культуры и спорта относится к общепрофессиональным дисциплинам и входит в профессиональный учебный цикл.

### 2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» в соответствии с ФГОС специальности 49.02.01 «Физическая культура» и рабочей программой учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания»:

**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;

**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, 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;

***иметь практический опыт:***

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

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.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физического воспитания» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура» способствует формированию у обучающихся профессиональных компетенций

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 и 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.

### **3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания».

В соответствии с учебным планом специальности 49.02.01 «Физическая культура», рабочей программой учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

### **3.1 Формы текущего контроля**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» происходит при использовании предусмотренных рабочей программой форм контроля, в числе которых могут быть:

- устный и письменный опрос,
- выполнение и защита практических работ,
- выполнение тестовых заданий;
- проверки выполнения самостоятельной работы студентов.

#### ***3.1.1. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций учебной дисциплины в форме выполнения и защиты практических работ***

Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения общими и профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины ОП.03. «Гигиенические основы физического воспитания».

### **Раздел 1. Основы гигиены детей и подростков**

**Тема 1.1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза**

#### **Практические занятия**

Проектная работа «Культура физического здоровья»

**Тема 1.2. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культуры**

#### **Практические занятия:**

Анализ конспекта на тему: Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культуры.

**Тема 1.3. Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи.**

#### **Практические занятия:**

Проектная работа «Здоровье семьи – здоровье нации»

**Тема 1.4. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности**

#### **Практические занятия:**

Анализ и определение особенностей вспомогательных гигиенических средства восстановления и повышения работоспособности

**Тема 1.5 Понятие медицинской группы**

**Практические занятия:**

Проектная работа «Медицинские группы в соответствии с критериями».

**Тема 1.6 Гигиенические основы закаливания**

**Практические занятия:**

Изучение различных методов закаливания.

**Тема 1.7 Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы**

**Практические занятия:**

Анализ и определение особенностей к гигиеническим требованиям в учебно-воспитательном процессе.

**Тема 1.8. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании**

**Практические занятия:**

Проектная работа «Наркомания как реальная угроза выживания человечества»

**Тема 1.9 Гигиеническое обеспечение физического воспитания студентов.**

**Практические занятия:**

Анализ и определение особенностей гигиенических основ физического воспитания студентов.

**Раздел 2. Гигиенические основы физической культуры и спорта**

**Тема 2.1. Основы профилактики инфекционных заболеваний**

**Практические занятия:**

Проектная работа «Профилактика инфекционных заболеваний».

**Тема 2.2. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой.**

**Практические занятия:**

Определение особенностей занятий оздоровительной физической культурой.

**Раздел 3. Основы личной гигиены на занятиях физическими упражнениями, спортом**

**Тема 3.1. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями**

**Практические занятия:**

Анализ правил и норм личной гигиены занимающихся физической культурой и спортом.

*3.1.2. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций учебной дисциплины в форме тестового задания.*

**1. Назначение тестовых заданий.** Тестирование проводится с целью выявления уровня знаний студентов, степени усвоения ими учебного материала и определения на этой основе направления дальнейшего совершенствования работы.

**2. Содержание тестовых заданий.**

По учебной дисциплине «Гигиенические основы физического воспитания» разработаны тестовые задания по основным темам, в соответствии с требованиями, предъявляемыми к знаниям и умениям студентов.



## Перечень тестовых заданий по изучаемым темам:

*Укажите правильный вариант ответа*

### **1. Основные задачи гигиены:**

- а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
- б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

### **2. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой**

- а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
- б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- в) низкой воздухо и и водопроницаемостью.

### **3. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие:**

- а) дифтерийной палочки;
- б) туберкулезной палочки;
- в) кишечной палочки.

### **4. Воздушные ванны начинают применять в помещении, при температуре:**

- а) 10-13 °С
- б) 18-20 °С
- в) 24-25 °С

### **5. Сбалансированное питание подразумевает:**

- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
- б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
- в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

### **6. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей не занимающихся физическим трудом и спортом:**

- а) 2:4:6
- б) 1:1:4
- в) 1:08:5

### **7. Укажите правило закаливания водой:**

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) ударная доза, затем снижение  $t$  воды на 1°С ежедневно
- в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

### **8. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета:**

- а) белково-жировая;
- б) углеводно-жировая;
- в) белково-углеводная;

### **9. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:**

- а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;
- б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
- в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

### **10. Световой коэффициент – это:**

- а) отношение полка к площади пола;
- б) отношение площади остекления к площади пола;
- в) отношение высоты потолка к площади пола.

**11. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:**

- а) РР (ниазина)
- б) А – (ретинола)
- в) Д – (кальциферола);
- г) С – аскорбиновой кислоты.

**12. Глубина бассейнов для приемов в воде с высоты 5 и 10 м. соответственно:**

- а) 3,8 и 4,5 м.;
- б) 2,8 и 3,5 м.;
- в) 2,5 и 4,0 м.

**13. Здоровье эксперты ВОЗ определили, как:**

а) способность человека сохранять соответствующую возрасту и устойчивости организма к воздействию окружающей среды;

б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов;

в) здоровье – это та вершина, на которой каждый должен подняться сам.

**14. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:**

- а) основной медицинской группы;
- б) подготовительной медицинской группы;
- в) специальной медицинской группы.

**15. Закаливание солнцем нужно начинать с:**

- а) 3-5 мин.;
- б) 5-10 мин.;
- в) 40-50 мин.

**16. Водорастворимые витамины, это:**

- а) С, Е, В12;
- б) А, Д, С;
- в) С, В1, В12.

**17. Разнообразное питание – это:**

а) процесс, удовлетворяющий энергетические, пластические и др. потребности организма, которые обеспечивают необходимый уровень обмена веществ;

б) процесс, где кратность приема пищи в течении дня и количественное распределение пищи по отдельным приемам: завтрак, обед, ужин;

в) процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищи.

**18. Пробиотики (эубиотики) это:**

а) биологически активные добавки к пище, содержащие живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающие:

б) природные или искусственные вещества, специально вводимые в пищевые продукты с целью придания пищевым продуктам свойств и качеств;

в) дополнительные источники пищевых и БАД используемые для оптимизации обмена веществ при различных функциональных состояниях.

### ***3.1.3. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме проверки выполнения самостоятельной работы студентов***

Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение общими и профессиональными компетенциями.

## **Примерная тематика самостоятельной работы:**

Проектная работа «Здоровым быть модно!»  
Биоритмы и физическая работоспособность.  
Классификация биоритмов  
Рациональное питание. Оценка суточного рациона студента  
Основные требования к пище; основные гигиенические принципы построения рациона питания;  
Понятие о достаточном и сбалансированном питании;  
Сбалансированное питание детей.  
Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.  
Гигиена пищеварительной системы  
Заболевания пищеварительной системы  
Основные гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, к строительным материалам, к освещению спортивных сооружений, к отоплению и вентиляции, к открытым водоемам,  
к искусственным бассейнам;  
Вредные привычки и их социальные последствия  
Курение. Наркомания. Токсикомания. Алкоголизм  
Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок на одном занятии;  
Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок, к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями;  
Основные гигиенические требования при занятиях различными видами спорта.

## **4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации**

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее: качество выполнения практической части работы; качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти балльной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает и выполняет его не полно, непоследовательно, допускает неточности в работе, в применении теоретических знаний на практике.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, допускает ошибки, не может практически применять теоретические знания.

Выполнение тестовых заданий оцениваются по 5-тибалльной шкале

Оценка «5» (отлично) выставляется за 90-100% правильных ответов.

Оценка «4» (хорошо) выставляется за 70-89% правильных ответов.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется за 50-69% правильных ответов.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если правильных ответов меньше 50%.

**5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОП.03.«Гигиенические основы физического воспитания» предусмотрена в виде дифференцированного зачета.**

**5.1.Перечень вопросов к диф.зачету**

1. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
2. Гигиенические основы закаливания (воздухом, водой, солнцем).
3. Гигиенические основы физического воспитания
4. Закаливание в спортивной практике.
5. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними.
6. Типы спортивных сооружений. Профилактика шума на спортивных сооружениях.
7. Гигиеническая характеристика температуры, влажности.
8. Гигиеническая характеристика давления, климата.
9. Роль воды в жизнедеятельности человека.
10. Гигиенические требования к качеству воды, почвы.
11. Краткая характеристика распространённых инфекционных заболеваний.
12. Основные требования к пище; основные гигиенические принципы построения рациона питания;
13. Достаточное и сбалансированное питание;
14. Гигиена пищеварительной системы
15. Методика закаливания.
16. Токсикомания. Алкоголизм
17. Гигиенические требования к уроку физической культуры

**6. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основная литература:**

1. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>
2. Крымская, И.Г. Гигиена и экология человека: учебное пособие / И.Г. Крымская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 424 с.: ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601592>
3. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939>

### **Дополнительная литература:**

1. Зорина, И.Г. Современные аспекты гигиены детей и подростков: учебное пособие : [12+] / И.Г. Зорина, В.В. Макарова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 459 с.: табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576532>
2. Канивец, И. А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены : учебное пособие : [16+] / И. А. Канивец. – 2-е изд., стер. – Минск : РИПО, 2019. – 181 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463616>
3. Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие: [16+] / О.В. Криживецкая, И.А. Ивко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595>

### **Электронные ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // [www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/).

### **Справочно-правовые системы**

Консультант Плюс