

Приложение 1
к рабочей программе учебной дисциплины

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОСНОВ МЕДИЦИНСКИХ
ЗНАНИЙ

УТВЕРЖДАЮ

И. о. декана педагогического факультета



О. В. Пастюк

«05» сентября

2017 г.

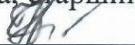
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

**Б1.В.ДВ.18.1 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

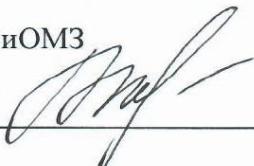
Автор(ы):

Н.В. Зайцева, старший преподаватель кафедры ФКСиОМЗ

 05.09.2017

подпись, дата

Зав. кафедрой ФКСиОМЗ
Могучева А.В.



05.09.2017

подпись, дата

г. Магадан 2017 г.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№	Модули, разделы (темы дисциплины)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
	Тема «Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни»	ОПК-6; ПК-6	Устный опрос. Доклад Проверка конспектов. Выполнение практических заданий. Составление таблиц
	Тема «Инфекционные заболевания и борьба с ними»		
	Тема «Гигиена факторов окружающей среды»		
	Тема «Гигиена закаливания»		
	Тема «Гигиена питания»		
	Тема «Гигиена спортивных сооружений»		
	Тема «Гигиена физического воспитания и спорта»		

Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины является наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета.

Методы текущего контроля успеваемости:

- устный опрос
- Посещение практических занятий
- Практические тесты
- Промежуточный рейтинг-контроль
- Посещение лекций
- выполнение практических работ

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется на основании критерiev модульно-рейтинговой системы в последнем семестре изучения дисциплины.

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
Компетенции не сформированы	менее 50%
Пороговый уровень	50-65%
Повышенный уровень	65-85%
Высокий уровень	85-100%

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

A. Формы текущего контроля

- устный опрос
- Посещение практических занятий
- Практические тесты
- Промежуточный рейтинг-контроль
- Посещение лекций
- выполнение практических работ
- написание рефератов

3.1. Контрольные работы.

Не предусмотрены

3.2. Практические или лабораторные работы.

№1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни

Понятие о гигиене. Краткий исторический очерк развития. Методы исследования. Гигиена физического воспитания и спорта. Определение, цели, задачи. Связь с другими науками.

№ 2. Инфекционные заболевания и борьба с ними

Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространении. Биологические факторы внешней среды. Иммунитет. Механизм передачи инфекции. Способы передачи инфекции. Профилактика инфекционных заболеваний.

№ 3. Гигиена факторов окружающей среды

Значение воздуха для жизнедеятельности организма. Физические свойства воздуха. Температура. Влажность. Движение воздуха. Атмосферное давление. Электрическое состояние воздушной среды. Ионизация воздуха. Химический состав воздуха. Факторы загрязнения воздуха. Климат, погода. Акклиматизация.

Значение воды. Физические свойства воды. Химический состав. Виды водоснабжения. Очистка и обеззараживание воды. Гигиенические требования к питьевой воде, воде плавательных бассейнов. Почва и ее гигиеническое значение. Физические свойства почвы. Виды почв. Охрана водных ресурсов и почв как проблема сохранения окружающей среды..

№ 4. Гигиена закаливания

Гигиенические основы закаливания. Значение, виды. Метода закаливания. Принципы. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Предупреждение и первая помощь при солнечном ожоге, тепловом ударе.

№5 Гигиена питания

Значение питания для здоровья человека. Основные питательные вещества. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Режим питания. Гигиенические условия приема пищи. Содержание пищевого рациона спортсмена. Питание во время и после соревнований. Питание на дистанции. Питание юных спортсменов. Питание в условиях жаркого климата. Питание в условиях среднегорья.

№6 Гигиена спортивных сооружений

Типы спортивных сооружений. Расположение, требования к ориентации зданий. Нормативы микроклимата помещений. Освещение спортивных сооружений. Отопление. Вентиляция. Шум.

№7 Гигиена физического воспитания и спорта

Гигиена гимнастики. Гигиена легкой атлетики. Гигиена лыжного спорта. Гигиена спортивных игр. Гигиена плавания. Гигиена тяжелой атлетики, борьбы, бокса. Гигиена туризма.

Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой, низкой температур, горных условиях, в условиях временной адаптации. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов. Понятие режима дня. Значение режима дня. Биологические ритмы. Виды. Десинхроноз. Определение, виды, профилактика. Гигиена одежды и обуви. Гигиена кожи, волос. Гигиена опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха, ротовой полости. Вредные привычки и связанные с ними заболевания.

3.3. Образцы тестов (*при их наличии*).

Не предусмотрены

3.4. Другие виды оценочных средств.

Не предусмотрены

Б. Формы промежуточного контроля

3.5. Вопросы к экзамену или к зачету по дисциплине.

1. Предмет и задачи гигиены.
2. Краткий исторический очерк.
3. Биологические факторы внешней Среды.

4. Профилактика инфекционных заболеваний.
5. Физические свойства воздуха.
6. Химические свойства воздуха.
7. Загрязнение воздуха.
8. Климат, акклиматизация.
9. Вода, как фактор внешней Среды.
10. Свойства воды.
11. Виды источников водоснабжения.
12. Очистка и обеззараживание воды.
13. Гигиенические требования к питьевой воде.
14. Гигиеническая характеристика почвы.
15. Типы спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам и ориентации зданий.
16. Нормативы микроклимата.
17. Рациональный режим дня.
18. Уход за телом.
19. Профилактика заболеваний кожи.
20. Вредные привычки - разрушители здоровья.
21. Гигиенические требования к одежде и обуви.
22. Гигиенические требования к пище. Значение питания.
23. Энергетическая ценность пищи.
24. Качественная полноценность пищи.
25. Режим питания.
26. Питание спортсмена.
27. Питание во время и после соревнований.
28. Виды закаливания, принципы закаливания.
29. Закаливание холодом.
30. Закаливание воздухом.
31. Закаливание водой.
32. Закаливанием солнцем, нормирование солнечных ванн. Терповой удар, солнечный ожог. Первая помощь.
33. Искусственные источники ультрафиолетового облучения.
34. Гигиена гимнастики.
35. Гигиена легкой атлетики.
36. Гигиена лыжного спорта.

37. Гигиена спортивных игр.
38. Гигиена плавания. Гигиенические требования к естественным и искусственным бассейнам.
39. Гигиена тяжелой атлетики, борьбы, бокса. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви.
40. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям (сооружения для занятий л/а, лыжного спорта, открытые плавательные бассейны).
41. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям (спортивные залы, гимнастический зал, крытый плавательный бассейн).
42. Гигиена туризма.
43. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
44. Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию.
45. Гигиенические требования к местам занятий физической культуры в школе.
46. Гигиенические основы физического воспитания школьников.
47. Суточный режим школьника.
48. Особенности питания школьников.
49. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.
50. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований.
51. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры.
52. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях низкой температуры.
53. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горных условиях.
54. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.
55. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов.
56. Особенности физического воспитания с лицами среднего и пожилого возраста.
57. Физиологические механизмы утомления.
58. Понятие о восстановительных процессах.
59. Характеристика средств восстановления.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

«Зачтено» выставляется в случаях, когда студент в полной мере освоил программу лекционного и практического модулей, продемонстрировал достаточный уровень сформированности необходимых компетенций.

«Незачтено» выставляется в случаях, когда студент не овладел материалом; продемонстрировал уровень сформированности компетенции ниже порогового.