

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и рекреации

Код модуля
1157640(0)

Модуль
Теория и методика рекреационной деятельности

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Гальшева Светлана Михайловна	кандидат педагогических наук, Доцент	доцент	Теории физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

Авторы:

- Галышева Светлана Михайловна, доцент, Теории физической культуры

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и рекреации

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	3	
2.	Виды аудиторных занятий	Лекции Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Экзамен	
4.	Текущая аттестация	Контрольная работа	1
		Домашняя работа	1

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и рекреации

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
ПК-3 -Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	З-5 - Объяснять гигиенические основы физической культуры и спорта У-4 - Оценивать гигиенические условия деятельности	Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен

ПК-4 -Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	З-5 - Сделать обзор гигиенических основ физической культуры и спорта У-3 - Оценивать гигиенические условия деятельности	Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен
--	--	--

3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.50		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>конспект лекций</i>	5,16	60
<i>домашняя работа I</i>	5,8	40
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.40		
Промежуточная аттестация по лекциям – экзамен		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.60		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.50		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>контрольная работа</i>	5,9	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1.00		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.00		
3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – не предусмотрено		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено		

Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям –нет Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено		
4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий –не предусмотрено		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям -не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям –нет Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено		

3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– не предусмотрено		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено		

4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов.

	<p>Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения.</p> <p>Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.</p>
--	---

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням

Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)				
№ п/п	Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)	Шкала оценивания		
		Традиционная характеристика уровня		Качественная характеристика уровня
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля

5.1.1. Лекции

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам/разделам лекций в соответствии с содержанием дисциплины (п. 1.2. РПД)

5.1.2. Практические/семинарские занятия

Примерный перечень тем

1. Спортивные травмы и их профилактика в различных видах спорта
 2. Санитарно-гигиеническое обеспечение спортивных сооружений.
- LMS-платформа – не предусмотрена

5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

Базовый

5.2.1. Контрольная работа

Примерный перечень тем

1. Гигиенические требования к спортивной тренировке.
2. Особенности гигиенического обеспечения в избранном виде спорта.

Примерные задания

Описать основные гигиенические требования к организации и планированию спортивной тренировки.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.2. Домашняя работа

Примерный перечень тем

1. Гигиенические требования к спортивной обуви.
2. Особенности гигиенического обеспечения занятий отдельными видами спорта.

Примерные задания

Разработать план и гигиенические мероприятия при занятиях избранным видом спорта, включая санитарно-гигиеническую оценку мест занятий.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля

5.3.1. Экзамен

Список примерных вопросов

1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.
2. Цели и задачи гигиены. Методы изучения гигиены.
3. Гигиена физической культуры и спорта.
4. Гигиена воздуха. Физиологическое значение воздуха для человека.
5. Влияние воздуха на тепловой баланс организма спортсмена.
6. Химический состав и гигиеническое значение каждой из составных частей воздушной среды (кислород, азот, озон, углекислый газ, инертные газы).
7. Газообразные примеси воздуха (угарный газ, сернистый газ, дурнопахнущие газы).
8. Механические примеси воздуха.
9. Бактериальный состав воздушной среды.
10. Физические свойства. Температура воздуха.
11. Влажность воздуха.
12. Движение воздуха.
13. Солнечная радиация, ионизация воздуха.
14. Атмосферное давление.
15. Электрическое состояние атмосферы, магнитное поле, естественная и искусственная радиоактивность.
16. Погода, климат, акклиматизация: их роль при занятиях физической культурой и спортом.
17. Гигиена воды. Роль воды в

жизнедеятельности человека. 18. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. 19. Химический состав воды (жесткость, наличие в воде фтора и йода). 20. Химический состав воды (наличие органических веществ). 21. Органолептические (физические) свойства воды. 22. Температура воды (при купании и плавании, питьевой воды) 23. Эпидемиологическое значение воды. 24. Источники водоснабжения. Санитарное обследование. 25. Очистка и обеззараживание воды, в т.ч. в полевых условиях (прогулки, туристические походы, спортивно-оздоровительные лагеря). 26. Использование воды для целей физического воспитания и спорта. 27. Гигиена почвы. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. 28. Самоочищение почвы. 29. Эпидемиологическое значение почвы. 30. Загрязнение почвы органическими веществами, патогенными микробами и яйцами гельминтов, химическими и радиоактивными веществами. 31. Пути загрязнения и способы очистки населенных пунктов. 32. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений. Гигиеническое значение зеленых насаждений. 33. Рациональный суточный режим спортсмена (биоритмы). 34. Гигиена сна спортсмена. 35. Уход за телом. 36. Профилактика гнойничковых и грибковых заболеваний кожи. 37. Закаливание. Физиологические основы закаливания. 38. Гигиенические принципы закаливания. 39. Закаливание воздухом. 40. Закаливание водой. 41. Закаливание солнечным излучением. 42. Гигиенические требования к спортивной одежде. 43. Гигиенические требования к спортивной обуви (материалы, конструкция обуви, форма). 44. Гигиена питания. Рациональное питание. 45. Пять законов рационального питания. 46. Режим питания. 47. Пищевые отравления микробной природы, их профилактика. 48. Пищевые отравления не микробной природы, их профилактика. 49. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью: крытые спортивные сооружения (размещение на местности с учетом расположения промышленных предприятий и других объектов, санитарные зоны; розы ветров; наличие водоемов и зеленых массивов; транспортная доступность). 50. Гигиенические требования к строительным материалам, планировке, разметке, покрытиям, внутренней отделке спортивных сооружений. 51. Гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, правила их эксплуатации. 52. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции в спортивных сооружениях. Микроклиматические условия. Профилактика шума. 53. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Микроклиматические условия. 54. Влияние шума на организм спортсмена. Профилактика шума. 55. Гигиенические требования к открытым спортсооружениям, площадки, поля, водоемы (размещение на местности с учетом расположения промышленных предприятий и других объектов, розы ветров, наличие водоемов и зеленых массивов). 56. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям. 57. Гигиенические требования к искусственным бассейнам (в том числе, на открытых водоемах). 58. Гигиенические требования к школьным спортивным сооружениям. 59. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. 60. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. 61. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию спортивной тренировки. 62. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры (перегревание, тепловой удар, солнечный удар – признаки, профилактика). 63. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях низкой температуры (переохлаждение, отморожения – признаки, профилактика). 64. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горных условиях. Профилактика «горной»

болезни. Оказание первой помощи в условиях временной адаптации. 65. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов на учебно-тренировочных сборах. 66. Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов. 67. Профилактика спортивного травматизма. 68. Система восстановления спортивной работоспособности. 69. Медико-биологическое восстановление нервно-мышечной системы. 70. Медико-биологическое восстановление сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и систем биохимического обмена. 71. Нервно-психическое восстановление. 72. Стимуляторы. Допинги.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения	Контрольно-оценочные мероприятия
Профессиональное воспитание	учебно-исследовательская, научно-исследовательская	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-4	З-5 У-3	Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен