Государственное профессиональное образовательное учреждение «Среднее специальное училище (техникум) олимпийского резерва» Забайкальского края (УОР)

Утверждаю

И.Ю. Соколовская

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

«29»\_\_\_\_\_мая\_\_2020г.

«\_\_\_».\_\_\_\_\_\_\_\_\_.20\_\_\_ г.

**Комплект**

**контрольно-оценочных средств**

**по дисциплине**

«Гигиенические основы ФК и спорта»

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности СПО

49.02.01 Физическая культура

Чита 2020 г.

**Разработчики:**

УОР Преподаватель Стасюк О.Н.

**Содержание**

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств…………………..4
   1. Область применения………………………………………………….4
   2. Система контроля и оценки освоения программы дисциплины…..5

1.2.1 Формы промежуточной аттестации по ОПОП при освоении программы дисциплины………………………………………………….5

1.2.2 Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины………………………………………………………………..5

2. Формируемый комплект материалов для оценки сформированности знаний и умений ……………………………………………………………………..8

**1.Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

**1.1 Область применения**

Комплект контрольно-оценочных средств, предназначен для проверки результатов освоения дисциплины гигиенические основы ФК и спорта программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура

**Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:**

Приобретённые умения:

У1 - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

У2 - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;

У3 - определять суточный расход энергии, составлять меню;

У4 - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;

У5 - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.

Освоенные знания:

З1 - основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;

З2 - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;

З3 - понятие медицинской группы;

З4 - гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

З5 - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;

З6 - основы профилактики инфекционных заболеваний;

З7 - основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;

З8 - гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;

З9 - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;

З10- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;

З11- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;

З12- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;

З13- гигиенические основы закаливания;

физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;

З14- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

В результате освоения дисциплины должны формироваться следующие компетенции:

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 1.5. 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 2.2**.** Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

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

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

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

## 1.2. Система контроля и оценки освоения программы дисциплины

### 1.2.1. Формы промежуточной аттестации по ППССЗ при освоении программы дисциплины

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование дисциплины** | **Формы промежуточного контроля и итоговой аттестации** |
| **1** | **2** |
| Гигиенические основы ФК и спорта | Экзамен |

### 1.2.2. Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины

Оценка качества освоения дисциплины включает текущий контроль знаний и умений, а также промежуточную аттестацию обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется через систему практических заданий, а также тестовой формы, а также другие оценочные материалы, предусмотренные табл. 4 рабочей программы (методика устного опроса, конспекты, аннотированные списки, опорные схемы-конспекты, аналитические таблицы, словари-справочники, дискуссии и др. задания). Каждое оценочное средство обеспечивает проверку усвоения конкретных элементов учебного материала.

Для закрепления теоретических и практических знаний предусмотрено выполнение практических работ при изучении соответствующей темы. Защита результатов практических работ осуществляется в конце занятия. При проведении практических занятий особо уделяется внимание изучению, пониманию и анализу студентами доступного источникового материала, работе с литературой. Важным элементом работы с источником является критическое отношение к содержащейся в нём информации. Обязательным в ходе практических занятий является подготовка и озвучивание студентами небольших устных сообщений, докладов по наиболее актуальным вопросам изучаемого периода, выполнение индивидуальных заданий исследовательского и творческого характера.

Для текущего контроля знаний и умений обучающихся по очной форме используются:

* контрольные вопросы
* тестовые задания
* контроль лабораторно-практических занятий
* самостоятельная работа

Оценка устных ответов и лабораторно-практических занятий производится по пятибалльной шкале:

«**5**» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения.

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

«**3**» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«**2**» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

Оценка самостоятельной работы дается в виде оценки, которая заносится в ведомость оценки самостоятельной работы по дисциплине.Тестовые задания оцениваются 10 баллами за каждый правильный ответ, определяется процент результативности и выставляется оценка по пятибалльной шкале.

Шкала перевода баллов в отметки по пятибалльной системе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Процент результативности (правильных ответов)** | **Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений** | |
| **балл (отметка)** | **вербальный аналог** |
| 91 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 90 | 4 | хорошо |
| 60 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 60 | 2 | не удовлетворительно |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Освоенные умения, усвоенные знания**  **(У,З)** | **Профессиональные и общие компетенции** | **№№ заданий**  **для проверки**  *Задания для проверки умений и знаний нумеруются следующим образом: Задание Зд1, Зд2, Здn...* |
| **1** | **2** | **3** |
| **У1-5** | **ОК 1-11; ПК 1.5-1.7; ПК 2.2.; ПК 2.5; ПК 3.2.; ПК 3.4.** | **Практическая работа № 1-12 (Зад. № 1-3);**  **Контрольная точка к разделам в форме тестирования** |
| **З 1-14** | **ОК 1-3; ОК 11** | **Практическая работа №1-12 Зад.1-3 (Тест к теме)** |

**2. Комплект материалов для оценки уровня освоения умений и знаний**

**Лабораторная работа № 1 Инфекционные заболевания**

1. Инфекционное заболевание (периоды заболевания, пути передачи инфекции)
2. Причины, механизмы развития
3. Предупреждение инфекционных заболеваний в коллективе, в семье, в спорте, в общежитии.

Составление схемы выбранного заболевания.

**Лабораторная работа № 2 Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом**

1. Энергозатраты при занятиях физкультурой и спортом
2. Общие гигиенические требования к режиму питания
3. Режим питания при занятиях физкультурой и спортом

Составление суточного рациона

**Лабораторная работа № 3 Санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений**

1. Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала
2. Санитарно-гигиеническое обследование зала гимнастики
3. Санитарно-гигиеническое обследование мест для занятий легкой атлетикой

Составление протокола по обследованию (спортивное сооружение, зал и т. д.)

**Лабораторная работа № 4 Гигиеническое обеспечение спотривных тренировок**

1. Гигиенические требования к планированию тренировки
2. Гигиенические требования к структуре тренировочных нагрузок
3. Гигиенические требования к содержанию тренировочных нагрузок

Составление конспекта проведения занятия по физической культуре (с учетом темы занятия)

**Лабораторная работа № 5 Основные гигиенические требования к оздоровительным физическим упражнениям**

1. Классификация основных средств оздоровительной физической культуры
2. Гигиенические требования к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями
3. Гигиенические требования к подбору физических упражнений

Составление рекомендаций для занятий оздоровительной физической культуры

**Варианты тестов**

**ВАРИАНТ**

1. Гигиена физического воспитания и спорта как учебная дисциплина это:
2. система знаний о предупреждении заболеваний, коррекции функционального состояния организма человека средствами физической культуры и спорта;
3. наука о восстановлении, укреплении повышения здоровья общества;
4. система знаний о повышении устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам влияния окружающей среды.
5. Кто является основоположником теории физического образования и воспитания России:
6. Минх А.А.
7. Гориневский В.В.
8. Лесгафт П.Ф.
9. Что такое здоровье:
10. оптимальная реакция организма на условия жизнедеятельности;
11. состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
12. отсутствие болезненных состояний.
13. Сколько имеется групп здоровья детей:
14. 3 группы;
15. 4 группы;
16. 2 группы.
17. Какое процентное соотношение содержания кислорода в воздухе:
18. 78%
19. 10%
20. 20.93%
21. Что такое органолептические свойства воды:
22. температура, жесткость, мутность, окисляемость;
23. запах, цвет, вкус, прозрачность;
24. химический состав, органические вещества жесткость, соли.
25. Как можно очищать и обеззараживать воду в полевых условиях:
26. кипячение и хлорирование;
27. использование питьевой соды;
28. использование антибиотиков.
29. При закаливании водой применяют:
30. обливание;
31. самомассаж;
32. прогулки.
33. Наибольший закаливающий эффект достигается :
34. с помощью обтирания;
35. душа Шарко;
36. с помощью контрастного душа.
37. Что такое белок:
38. это сложные соединения кислот;
39. это высокомолекулярные соединения липидов;
40. это высокомолекулярные азотистые соединения.
41. Какова средняя величина теплоты при сгорании углеводов:
42. 9.1ккал/г;
43. 5,6ккал/г;
44. 4.1ккал/г.
45. Для чего необходим йод в организме:
46. для формирования скелета
47. для функционирования щитовидной железы
48. повышает устойчивость зубов к кариесу
49. Какие имеются жирорастворимые витамины:
50. витамины группы С, Р;
51. витамины группы В;
52. витамины группы А, Д.
53. Какие группы фармакологические средства применяются для восстановления спортсменов:
54. адаптогены;
55. антибиотики;
56. анаболические препараты.
57. Какие факторы формируют двигательную активность школьников:
58. внеклассные и внешкольные формы массовой физкультурно-оздоровительной работы;
59. биологические факторы;
60. сохранение и улучшение здоровья.
61. Что отражает показатель МПК:
62. уровень суточных энерготрат;
63. моторная плотность занятий;
64. уровень физической работоспособности и функционального состояния организма.
65. На какие основные части делится любое занятие физической культуры:
66. вводная основная, тренировочная;
67. вводная, релаксирующая, заключительная;
68. вводная, основная, заключительная.

**Вариант сводной таблицы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Результаты обучения по дисциплине | | Текущий и рубежный контроль | | | | Итоговая аттестация по дисциплине | |
| Тестирование | Решение ситуационных задач | Защита ПЗ | Контрольные работы | Экзамен | Дифференцированный зачет |
|  | |  |  |  |  |  |  |
| Уметь | У1-5 | + |  | + |  | + |  |
| Знать | З1-14 | + |  | + |  | + |  |