

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Богдалова Елена Викторовна
Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 23.12.2025 12:05:39

Уникальный программный ключ:

ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования
**«Российский государственный
университет социальных технологий»**
(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б1.О.24 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И АФК

наименование дисциплины

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

(адаптивная физическая культура)

шифр и наименование направления подготовки

Адаптивное физическое воспитание

направленность (профиль)

=

Москва 2025

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....
2. Перечень оценочных средств.....
3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций.....
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций.....
5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.....

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и афк».

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.), предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-2	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Знает необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы и методологические основы принятия управленческого решения. УК-2.2. Умеет анализировать альтернативные варианты решений для достижения намеченных результатов; разрабатывать план, определять целевые этапы и основные направления работ. УК-2.3. Владеет методиками разработки цели и задач проекта; методами оценки продолжительности и стоимости проекта, а также потребности в ресурсах.
ОПК-14.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.1 Знает правила в области техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи при организации образовательной деятельности в области физической культуры ОПК-14.2 Умеет организовывать свою работу с учетом соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, проводит мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи. ОПК-14.3 Владеет системой действий направленных на обеспечение соблюдения техники безопасности, профилактику травматизма, обладает навыками оказания первой доврачебной помощи

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения(табл. 2).

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Устный опрос	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
	Дискуссия	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола (дискуссии, полемики, диспута, дебатов)
2	Тестирование	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем выбора им одного из нескольких вариантов ответов на поставленный вопрос. Возможно использование тестовых вопросов, предусматривающих ввод обучающимся короткого и однозначного ответа на поставленный вопрос.	Тестовые задания

3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценивание результатов обучения по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и АФК» осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в табл. 3.

Таблица 3.

Код компетенции	Уровень освоения компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Вид учебных занятий ¹ , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций ²	Контролируемые разделы и темы дисциплины ³	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции ⁴
<i>ОПК – 4</i>		Знает			
	Недостаточный уровень, Оценка	ОПК-1.1. Студент не способен участвовать в разработке	Лекционные и практические занятия,	Введение в гигиену физических	Текущий контроль – опрос, контрольная

¹ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

² Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма и т.д.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

³ Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

⁴ Оценочное средство должно выбираться с учетом запланированных результатов освоения дисциплины, например:

«Знать» – собеседование, коллоквиум, тест...

«Уметь», «Владеть» – индивидуальный или групповой проект, кейс-задача, деловая (ролевая) игра, портфолио.

	«неудовлетворительно»	стандартов, норм и правил, а также технической документации, связанной с профессиональной деятельностью	самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	упражнений и спорта Взаимодействие организма человека с факторами внешней среды Гигиена спортивных сооружений Гигиенические основы процесса физической культуры и спорта Гигиена питания Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена в отдельных видах спорта	работа.
	Базовый уровень, Оценка «удовлетворительно»	ОПК-4.1. Знает основные стандарты оформления технической документации на различных стадиях жизненного цикла информационной системы.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Введение в гигиену физических упражнений и спорта Взаимодействие организма человека с факторами внешней среды Гигиена спортивных сооружений Гигиенические основы процесса физической культуры и спорта Гигиена питания	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

				Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена в отдельных видах спорта	
Средний уровень, Оценка «хорошо»	ОПК-4.1. Знает основные стандарты оформления технической документации на различных стадиях жизненного цикла информационной системы.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		Введение в гигиену физических упражнений и спорта Взаимодействие организма человека с факторами внешней среды Гигиена спортивных сооружений Гигиенические основы процесса физической культуры и спорта Гигиена питания Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена в отдельных видах спорта	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
Высокий уровень, Оценка «отлично»	ОПК-4.1. Знает основные стандарты оформления технической документации на различных стадиях жизненного	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка		Введение в гигиену физических упражнений и спорта Взаимодействие организма человека с факторами внешней	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

		цикла информационной системы.	и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	среды Гигиена спортивных сооружений Гигиенические основы процесса физической культуры и спорта Гигиена питания Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена в отдельных видах спорта	
		Умеет			
Базовый уровень, Оценка «удовлетворительно»	ОПК-4.2. Умеет применять стандарты оформления технической документации на различных стадиях жизненного цикла информационной системы.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		Введение в гигиену физических упражнений и спорта Взаимодействие организма человека с факторами внешней среды Гигиена спортивных сооружений Гигиенические основы процесса физической культуры и спорта Гигиена питания Система гигиенического обеспечения подготовки	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

				спортсмена Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена в отдельных видах спорта	
Средний уровень, Оценка «хорошо»	ОПК-4.2. Умеет применять стандарты оформления технической документации на различных стадиях жизненного цикла информационной системы.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Vведение в гигиену физических упражнений и спорта Взаимодействие организма человека с факторами внешней среды Гигиена спортивных сооружений Гигиенические основы процесса физической культуры и спорта Гигиена питания Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена в отдельных видах спорта	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.	
Высокий уровень, Оценка «отлично»	ОПК-4.2. Умеет применять стандарты оформления технической документации на различных стадиях жизненного цикла информационной системы.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и	Vведение в гигиену физических упражнений и спорта Взаимодействие организма человека с факторами внешней среды	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.	

			сдача экзамена.	Гигиена спортивных сооружений Гигиенические основы процесса физической культуры и спорта Гигиена питания Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена в отдельных видах спорта	
		Владеет			
Базовый уровень, Оценка «удовлетворительно»	ОПК-4.3. Имеет навыки составления технической документации на различных этапах жизненного цикла информационной системы.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Vведение в гигиену физических упражнений и спорта Взаимодействие организма человека с факторами внешней среды Гигиена спортивных сооружений Гигиенические основы процесса физической культуры и спорта Гигиена питания Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.	

				Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена в отдельных видах спорта	
Средний уровень, Оценка «хорошо»	ОПК-4.3. Имеет навыки составления технической документации на различных этапах жизненного цикла информационной системы.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	<p>Введение в гигиену физических упражнений и спорта</p> <p>Взаимодействие организма человека с факторами внешней среды</p> <p>Гигиена спортивных сооружений</p> <p>Гигиенические основы процесса физической культуры и спорта</p> <p>Гигиена питания</p> <p>Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена</p> <p>Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена в отдельных видах спорта</p>	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.	
Высокий уровень, Оценка «отлично»	ОПК-4.3. Имеет навыки составления технической документации на различных этапах жизненного цикла информационной системы.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	<p>Введение в гигиену физических упражнений и спорта</p> <p>Взаимодействие организма человека с факторами внешней среды</p> <p>Гигиена спортивных сооружений</p>	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.	

				<p>Гигиенические основы процесса физической культуры и спорта</p> <p>Гигиена питания</p> <p>Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена</p> <p>Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена в отдельных видах спорта</p>	
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

4. Методические материалы, определяющие процедуры

оценивания результатов обучения

Методические рекомендации по подготовке к устному опросу

Одной из форм самостоятельной работы студентов является подготовка к устному опросу. Для подготовки к опросу студенту рекомендуется изучить лекционный материал, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов по соответствующей теме.

Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с научной и методической литературой. При подготовке к опросу студентам рекомендуется обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам.

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

По форме тестовые задания могут быть весьма разнообразны.

К первой группе относятся задания закрытой формы с единственным правильным ответом из нескольких представленных.

Вторую группу составляют задания открытой формы, где ответ вводится самостоятельно в поле ввода.

Третья группа представлена заданиями на установление соответствия, в которых элементом одного множества требуется поставить в соответствие элементы другого множества.

В четвертой группе тестов требуется установить правильную последовательность вычислений или каких-то действий, шагов, операций и т. п., используются задания на установление правильной последовательности.

При подготовке к тестированию студент должен придерживаться следующих рекомендаций:

- внимательно изучить основные вопросы темы
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
- выяснить условия тестирования;
- внимательно прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов написать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания, что позволит максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант;
- на трудный вопрос не тратить много времени, а переходить к следующему. К трудному вопросу можно вернуться позже;
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Дискуссия в процессе обучения

Подготовка и проведение дискуссии является значимым этапом освоения учебного материала, а также выступает одной из форм контроля выполнения студентом самостоятельной работы по конкретным разделам учебных дисциплин.

Дискуссия (от лат. *discussio* – «исследование») – это публичный диалог, в процессе которого сталкиваются различные, противоположные точки зрения. Целью дискуссии является выяснение и сопоставление позиций, поиск правильного решения, выявление истинного мнения. Учебная дискуссия отличается тем, что ее проблематика нова лишь для группы лиц, участвующих в дискуссии; ее ориентировочный результат известен организатору. Цель учебной дискуссии: овладение участниками методами ведения обсуждения, поиска и формулирования аргументов, их анализа. Грамотно организованная учебная дискуссия является фактором развития коммуникативных и аналитических способностей, позволяет выявить уровень представлений по определенной теме, проблеме.

Форма дискуссии представляет собой обмен мнениями во всех его формах. Соответствующий метод обучения заключается в проведении обсуждений по конкретной проблеме.

Последовательность этапов дискуссии включает:

- поиск и определение проблемы (затруднения), решаемые групповыми методами (путем выработки общего подхода, достижения согласия);
- формулировка проблемы в ходе группового анализа, обсуждения; анализ проблемы;
- попытки найти решение проблемы (они могут представлять собой процесс, включающий обсуждение, сбор данных, привлечение дополнительных источников информации и т.д.; группа делает предварительные выводы, проводит сбор мнений и т.д., продвигаясь к согласию).

На первом этапе осуществляется выбор темы. Тема может быть предложена преподавателем, подсказана конкретной ситуацией/событием или определена на основе предварительной беседы. Для обеспечения результивности дискуссии предполагается глубокое изучение вопроса, который будет обсуждаться.

Второй этап – это собственно проведение дискуссии. Дискуссия открывается вступительным словом ведущего. Он объявляет тему, дает ее обоснование, выделяет предмет спора — положения и суждения, подлежащие обсуждению. Участники дискуссии должны четко представлять, что является пунктом разногласий, а также убедиться, что нет терминологической путаницы, что они в одинаковых значениях используют слова. Поэтому ведущий определяет основные понятия через дефиницию, контрастные явления, конкретизаторы (примеры), синонимы и т.п. Стороны аргументируют защищаемый тезис, а также возражения по существу изложенных точек зрения, задают вопросы разных типов.

Успех дискуссии во многом зависит от ведущего, которому необходимо:

- заинтересовать участников дискуссии, настроить их на полемический лад, создать обстановку, при которой каждый студент не только не стеснялся бы высказывать свое мнение, но и стремился его отстаивать;
- не препятствовать желающим выступать, но и не принуждать к выступлению, стараться, чтобы сформировалась атмосфера искренности и откровенности;
- стимулировать активность участников, задавать острые, активизирующие вопросы, если спор начинает гаснуть.

В этом помогают следующие приемы: парадокс, неожиданное суждение, своеобразное мнение, резко расходящееся с общепринятым, даже противоречащее на первый взгляд здравому смыслу; неожиданный вопрос; реплика – краткое возражение, замечание с места, которое тоже настраивает на дискуссию, свидетельствует об активности слушателя, его желании уяснить вопрос, проверить свою точку зрения. Сопоставить различные точки зрения, обобщить их с тем, чтобы позиции участников дискуссии были представлены как можно отчетливее, направлять дискуссию в русло намеченной цели; не исправлять заблуждающихся, предоставлять такую возможность слушателям; когда это целесообразно, вопрос, адресованный ведущему, переадресовать слушателям; корректировать, направлять дискуссионный диалог на соответствие его цели,

теме, подчеркивая то общее, что есть во фразах спорящих; выбрать подходящий момент для окончания дискуссии, не нарушая логику развития спора.

Любой спор, даже идущий по всем правилам логики, может погубить одно обстоятельство: если участники дискуссии забывают об этике спора.

Для студентов крайне важно помнить о правилах спора, к которым относятся следующие:

- прежде чем выступать, следует определить, какова необходимость вступать в спор;
- необходимо тщательно продумать то, о чем будете говорить;
- краткое и ясное изложение своей точки зрения: речь должна быть весома и убедительна;
- лучшим доказательством или способом опровержения являются точные и бесспорные факты; если доказана ошибочность мнения, следует признать правоту своего «противника»;
- начинайте возражать только тогда, когда вы уверены, что мнение собеседника действительно противоречит вашему;
- вначале приводите только сильные доводы, а о слабых говорите после и как бы вскользь;
- следите за тем, чтобы в ваших рассуждениях не было логических ошибок;
- необходимо помнить о культуре общения, уметь выслушать другого, уловить его позицию, не повышать голос, не прерывать выступающего, не делать замечаний, касающихся личных качеств участников обсуждения, избегать поспешных выводов; не следует вступать в пререкания с ведущим по ходу проведения дискуссии, в процессе спора старайтесь убедить, а не уязвить оппонента.

На третьем заключительном этапе подводятся итоги дискуссии.

В конце отмечается, достигнут ли результат, формируется вариант согласованной точки зрения или обозначаются выявленные противоположные позиции, их основная аргументация. Ведущий в заключительном слове характеризует состояние вопроса, а также отмечает наиболее конструктивные, убедительные выступления, тактичное поведение некоторых коммуникантов.

На данном этапе студентам предлагается оценить результативность дискуссии по следующим критериям:

- системность, точность и логичность изложенных аргументов;
- последовательность, ясность и полнота сделанных выводов;
- умение слушать оппонентов, принимать и оценивать их позицию;
- владение культурой речи, степень включенности в дискуссию каждого участника и проявления интереса к обсуждаемым вопросам.

Дискуссия требует строгого распределения времени. Время – чрезвычайно большая ценность. На каждое выступление в дискуссии отводится не более 3 минут. По истечении этого времени выступающему дается шанс кратко завершить свою мысль и аргументы, после чего он лишается слова. Для изложения мнения эксперта или программного выступления отводится от 5 до 15 минут.

5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Вопросы для проведения опроса

1. Определение общей гигиены и гигиены физической культуры. Медицинская сущность этой науки, ее задачи, место в системе физического воспитания.
2. Гигиена как наука о здоровье и здоровом образе жизни. Определение понятия «здоровья». Роль физической культуры для укрепления здоровья человека.

3. Предмет и задачи гигиены физических упражнений. Понятие об охраняющей и тренирующей внешней среде при занятиях физическими упражнениями .
4. Теоретические принципы взаимодействия в системе «человек - биосфера» и их роль в оптимизации внешней среды при занятиях физической культурой и спортом
5. Гигиенические основы организаций внешней среды при занятиях физическими упражнениями.
6. Гигиеническая характеристика воздушной среды. Основные группы факторов воздушной среды, физиологические системы, взаимодействующие с ними.
7. Понятия о микроклимате. Отличительные особенности микроклимата крытых и открытых спортивных сооружений. Его практическое значение.
8. Влияние микроклимата на тепловой баланс организма человека. Гигиенические особенности нормирования микроклимата для крытых и открытых спортивных сооружений при занятиях физическими упражнениями.
9. Понятие о тепловом балансе. Условия, способствующие перегреванию при занятиях физическими упражнениями. Создание оптимальных микроклиматических условий в крытых и открытых спортивных сооружениях при занятиях физическими упражнениями.
10. Терморегуляция человека. Теплопродукция. Виды теплоотдачи. Создание оптимальных микроклиматических условий в крытых и открытых спортивных сооружениях.
11. Физические факторы воздушной среды, методы их измерения, нормы при занятиях физическими упражнениями при занятиях физическими упражнениями
12. Особенности микроклимата крытых и открытых спортивных сооружений при занятиях физическими упражнениями.
13. Методы исследования физических факторов воздушной среды.
14. Группы факторов воздушной среды. Гигиенические нормативы при занятиях физическими упражнениями.
15. Определение понятия «климат». Классификация широтных и ландшафтных типов климата. Влияние на организм при занятиях спортом.
16. Определение понятия «погода» и «климат». Влияние при занятиях физическими упражнениями.
17. Акклиматизация факторы. Общие гигиенические меры, способствующие акклиматизации.
18. Понятие об акклиматизации. Определение и физиологическая сущность акклиматизации. Особенности для спортсмена.
19. Сущность теории сбалансированного питания. Определение понятия. Значение в питании спортсмена.
20. Энергетическая сбалансированность пищевых рационов. Возрастные особенности. Классификация различных групп населения по энерготратам. Особенности для спортсменов.

Контролируемые компетенции: УК-2, ОПК-14.

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.

Тестовые задания

1. Что является главной целью гигиены физических упражнений?

1. Повышение спортивных результатов любой ценой
2. Сохранение и укрепление здоровья занимающихся путем создания оптимальных условий
3. Разработка новых тренировочных методик
4. Создание модной спортивной формы

2. Какой показатель часто используется для оценки интенсивности аэробной нагрузки?

1. Температура тела

2. Частота сердечных сокращений (ЧСС)

3. Артериальное давление

4. Рост

3. Что такое "разминка" и какова ее основная гигиеническая функция?

1. Комплекс упражнений после тренировки для успокоения; функция - расслабление

2. Комплекс упражнений в середине занятия; функция - развлечение

3. Комплекс подготовительных упражнений перед основной нагрузкой; функция - подготовка организма к работе

4. Анализ ошибок; функция - обучение

4. Какое требование является основным к спортивной одежде?

1. Соответствие последним модельным тенденциям

2. Высокая стоимость

3. Способность поддерживать оптимальный теплообмен, быть удобной и гигроскопичной

4. Обязательное наличие логотипов известных брендов

5. Что такое "гиподинамия" и почему она опасна?

1. Повышенная двигательная активность; опасна переутомлением

2. Недостаточная мышечная активность; опасна ослаблением функций организма и развитием болезней

3. Нарушение осанки; опасна только эстетически

4. Чрезмерное потребление воды; опасна отеками

Контролируемые компетенции: УК-2, ОПК-14.

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.

Темы для дискуссий

1. Химическая сбалансированность пищевых рационов. Классификация пищевых веществ. Химическая сбалансированность пищевых веществ I порядка.
2. Химическая сбалансированность пищевых рационов. Заменимые и эссенциальные пищевые вещества. Сбалансированность пищевых веществ II порядка.
3. Понятие о рациональном режиме питания. Три компонента режима питания. Особенности режима питания для обычного человека и спортсмена.
4. Концепция комплексного питания. Классификация пищевых продуктов. Биологическая ценность каждой группы и отдельных представлений пищевых продуктов.
5. Факторы, способствующие повышению усвоению пищи. Гигиеническое значение.
6. Суточные энерготраты человека. Способы расчета суточных энерготрат спортсмена.
7. Понятие «суточный рацион». Особенности суточного рациона спортсменов.
8. Режим питания спортсменов. Три компонента режима питания.
9. Белки. Их роль в организме человека. Продукты - источники белков.
10. Углеводы. Их роль в организме человека. Продукты – источники углеводов.
11. Жиры. Их роль в организме. Продукты-источники жиров.
12. Витамины. Классификация. Их роль в организме.
13. Минеральные вещества. Классификация. Роль в организме человека.
14. Минеральные вещества щелочной ориентации. Их роль в организме. Продукты – источники минеральные вещества щелочной ориентации.
15. Биомикроэлементы. Их роль в организме. Продукты- источники биомикроэлементов.
16. Жирорастворимые витамины. Их роль в организме. Продукты- источники

жирорастворимых витаминов.

17. Водорастворимые витамины группы В. Их роль в организме. Продукты – источники витаминов группы В.
18. Водорастворимые витамины группы С. Их роль в организме. Продукты – источники витамина С.
19. Водорастворимые витамины группы Р. Их роль в организме. Продукты-источники витамина Р.
20. Вода, роль в организме. Питьевой режим спортсмена.
21. Особенности пищевого рациона спортсмена в подготовительном периоде в ИВС.
22. Особенности пищевого рациона спортсмена в соревновательном периоде в ИВС.
23. Особенности пищевого рациона спортсмена в восстановительном периоде в ИВС.
24. Гигиенические требования к выбору земельного участка для спортооружений. Профилактика неблагоприятного влияния.
25. Классификация спортивных сооружений и их гигиеническая сущность.

Контролируемые компетенции: УК-2, ОПК-14.

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ