

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



В.Г. Шилько

« 31 » 08 20 20 г.

**Оценочные материалы дисциплины  
ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИГИЕНА**  
по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль) подготовки / специализация:  
«Разработка и управление программами в рекреации и туризме»

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОПОИ

\_\_\_\_\_  
Л. В. Капилевич

Председатель УМК

\_\_\_\_\_  
Ю.А. Карвунис

**Оценочные материалы дисциплины (ОМД)** являются элементом системы оценивания сформированности компетенций у обучающихся в целом или на определенном этапе ее формирования.

Оценочные материалы дисциплины разрабатываются в соответствии с рабочей программой дисциплины (РПД) и включают в себя набор материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике.

### 1. Компетенции и результаты обучения, формируемые в результате освоения дисциплины

Компетенция	Индикатор компетенции	Код и наименование результатов обучения (планируемые результаты обучения, характеризующие этапы формирования компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
			Не зачтено	Зачтено
ОПК-6	ИОПК-6.1. Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	ОР-6.1.1 <b>Знать:</b> основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования, требования личной гигиены, основы закаливания, рационального и лечебного питания, основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом	Частичные и несистематизированные знания об основах здорового образа жизни и основных технологиях здоровья.	Полные и систематизированные знания об основах современных теорий физического, психического и социального благополучия, аспектах здорового образа жизни и основных технологиях обеспечения физического, психического и социального здоровья.
ОПК-6	ИОПК-6.2. Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.	ОР-6.1.2 <b>Уметь</b> применять гигиенические знания при оценке окружающей среды и создании оптимальных условий для учебной, производственной, бытовой деятельности для занятий физической культурой	Частичное умение использовать основные принципы и методики использования гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных достижений.	Полностью сформированное умение использовать основные гигиенические принципы и методики использования гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных достижений.

## 2. Этапы формирования компетенций и виды оценочных средств

№	Этапы формирования компетенций (разделы дисциплины)	Код и наименование результатов обучения	Вид оценочного средства (тесты, задания, кейсы, вопросы и др.)
1	Предмет и методы гигиены физического воспитания.	ОР-6.1.1	Вопросы, тест.
2	Гигиена воздуха и воды.	ОР-6.1.1	Тесты, практическая работа.
3	Гигиена почвы. Гигиенические требования к сооружениям в сфере рекреации.	ОР-6.1.1	Вопросы, тест.
4	Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви.	ОР-6.1.2	Вопросы, задание.
5	Гигиена закаливания.	ОР-6.1.2	Вопросы, практическая работа.
6	Гигиена питания.	ОР-6.1.2	Вопросы, практическая работа.
7	Гигиена физического воспитания детей, подростков, гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.	ОР-6.1.1	Вопросы, тест.

## 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки образовательных результатов обучения

### 3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине (тесты, задания).

#### Пример практической работы по теме 6:

Выполните оценку эффективности закаливающих процедур с помощью метода «холодовая проба по Маршаку» в соответствии с инструкцией, приведите результаты измерений. Постройте температурный графики и сделайте вывод о степени закаленности испытуемого.

Закаливание – это система гигиенических мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды. Закаливание исключительно важно для спортсменов и являются составной частью спортивной подготовки. Оно способствует укреплению здоровья и достижению высоких спортивных результатов. Закаленный спортсмен реже болеет и может планомерно заниматься, а следовательно, и выполнять больший объем тренировочной работы.

Спортсмены, обладающие высокой устойчивостью организма к влиянию внешних факторов, быстрее акклиматизируются в самых различных условиях и, как правило, успешнее выступают в соревнованиях, которые зачастую проводятся в сложных климатических условиях.

Систематические тренировки, проводимые в современных крытых спортивных сооружениях с постоянным микроклиматом, приводят к дезакаливанию спортсменов. Это проявляется в снижении защитных реакций организма к резкому перепаду температур, холоду, теплу, солнечной радиации. Поэтому спортсменам и физкультурникам, которые продолжительное время тренируются в крытых спортивных сооружениях, необходимо обязательно вводить закаливающие мероприятия в систему подготовки.

В климатической зоне средней полосы наиболее актуальным является холодное закаливание. Закаливание холодом укрепляет здоровье, повышает умственную и физическую работоспособность, устойчивость к инфекционным, аллергическим,

злокачественным заболеваниями, атеросклерозу, ожирению, диабету. Спортсменам закаливание позволяет быстрее адаптироваться к тренировочным нагрузкам, добиваясь более эффективного их воздействия. Уменьшается опасность неблагоприятного влияния на организм физических и психических перенапряжений, уменьшается риск снижения иммунной защиты на пике спортивной формы.

Эффективность закаливающих процедур может оцениваться по целому ряду показателей. О правильном проведении закаливания свидетельствует улучшение самочувствия, повышение работоспособности, отсутствие простудных заболеваний, крепкий сон, хороший аппетит и др.

Холодовая проба по Е.М. Маршаку позволяет исследовать динамику приспособительных реакций организма к низкой температуре, оценивать степень закаленности спортсмена, а также проследить проявления некоторых фаз холодового раздражения. Суть метода заключается в изучении температуры кожной поверхности до, сразу после и в восстановительном периоде после нанесения холодового раздражения. После нанесения холодового раздражения наблюдается спазм мелких сосудов и падение температуры на участке кожи, подвергнувшись раздражению. Чем больше выражено это снижение температуры, чем более затянут восстановительный период, тем менее закален испытуемый.

Для проведения пробы необходимы: электротермометр, стакан со льдом, секундомер.

Оценка результатов холодной пробы. Точной шкалы оценки показателей холодной пробы пока не разработано. Однако на основании исследований, осуществленных многими специалистами, можно полагать, что:

- 1) возвращение температуры кожи к исходному уровню в течение 5 мин свидетельствует об отличной адаптации к холоду.
- 2) возвращение температуры кожи к исходному уровню в течение 10 мин о хорошей адаптации к холоду.
- 3) показатели холодной пробы расцениваются как удовлетворительные, если восстановление температуры кожи происходит до 15 мин.
- 4) показатели холодной пробы расцениваются как отрицательные, если восстановление температуры кожи происходит после 15 мин.

Методика выполнения работы

1. Освободить поверхность кожи на левом предплечье и выждать 5 минут для снятия эффекта перегревания кожи под одеждой.

2. Отметить точку измерения температуры кожи.

3. Плотно прижать металлический наконечник термодатчика к избранной точке и измерить температуру кожи в течение 1-1,5 минут – до устойчивых показателей температуры на индикаторе электротермометра, данные занести в таблицу 31.

4. Нанести холодовое раздражение, поставив на точку измерения стакан со льдом. Холодовое раздражение длится 30 секунд.

5. Измерить температуру кожи предплечья (в точке измерения). При этом температура по данным индикатора прибора будет снижаться. Определите и занесите в таблицу 1 минимальный показатель температуры.

Таблица 1.

Динамика температуры кожи в ходе проведения холодной пробы по Маршаку

время	t°
До	
Сразу после	
30 сек	
45 сек	
60 сек	
2 мин	

3 мин	
5 мин	
10 мин	

6. Не снимая температурного датчика продолжить измерение температуры кожи в восстановительном периоде, при этом на протяжении 1-й минуты записывают данные о текущей температуре каждые 15 секунд, затем в конце 2-й минуты восстановления, в конце 3-й, 5-й, 10-й, 15-й минуты.

7. Опыт заканчивается, если температура измеряемого участка кожи вернулась к исходному, до нанесения холодового раздражения уровню, в таблицу заносится время восстановления. Опыт заканчивается, если температура не вернулась к исходному уровню в течение 15 минут.

8. Постройте температурный график.

9. Сделайте вывод о степени закаленности испытуемого.

Критериальная матрица для оценивания задания

Критерий оценивания ответа	не соответствует	соответствует частично	соответствует
Приведены результаты измерений температуры во всех точках	0 баллов	1 балл	2 балла
Построен график	0 баллов	1 балл	2 балла
Охарактеризована степень закаленности	0 баллов	1 балла	2 балла

### Пример задания

Сформулируйте основные правила, которых необходимо придерживаться при выборе спортивной одежды и обуви. Как условия тренировок влияют на этот выбор? Отличается ли спортивная одежда и обувь для тренировок и соревнований? Приведите примеры из спортивной практики.

### Пример тестовых заданий

1. Санитария – это
  - a. проведение практических мероприятий по осуществлению требований гигиены в целях охраны и укрепления здоровья населения
  - b. комплекс мероприятий, направленный на уничтожение возбудителей инфекционных заболеваний и разрушение токсинов на объектах внешней среды для предотвращения попадания их на кожу, слизистые и раневую поверхность.
  - c. медицинская наука о сохранении и укреплении здоровья населения.
  
2. От чего зависят температурные условия у поверхности земли
  - a. широты местности
  - b. от глубины залегания снежного покрова
  - c. от холодных и теплых морских течений
  - d. близость морей и океанов
  - e. от плотности заселения животными
  
3. Какой элемент является самой важной составляющей частью воздуха, он необходим для окислительных процессов в организме
  - a. углекислый газ
  - b. кислород

- c. окись углерода
- d. азот

4. Каким требованиям должна отвечать питьевая вода, согласно установленным гигиеническим нормам:

- a. бесцветная
- b. прозрачная
- c. иметь приятный запах
- d. без постоянного запаха

5. Какие требования предъявляются к строительным материалам, применяемым при строительстве спортивных сооружений:

- a. достаточная воздухопроницаемость
- b. низкая звукопроводимость
- c. малая гигроскопичность
- d. низкая теплопроводность
- e. высокая гигроскопичность

6. Что НЕ относится к основным гигиеническим требованиям рационального питания

- a. быть дорогостоящей
- b. быть экзотичной
- c. быть доброкачественной
- d. обладать приятными вкусом, запахом и внешним видом
- e. полностью возмещать энергетические траты организма

### 3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (содержащие комплект экзаменационных вопросов и заданий для экзамена и др.)

#### Вопросы к зачету по дисциплине «Общая и специальная гигиена»

Наименование компетенции	Вопрос, направленный на оценку сформированности компетенции
ИОПК-6.1. Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предмет и задачи гигиены. Основные гигиенические методы.</li> <li>2. История развития гигиены.</li> <li>3. Гигиеническое значение температуры воздуха. Гигиенические нормы.</li> <li>4. Гигиеническое значение влажности воздуха. Основные показатели влажности воздуха. Гигиенические нормы.</li> <li>5. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Гигиенические нормы.</li> <li>6. Гигиеническая характеристика атмосферного давления и его влияние на организм человека.</li> <li>7. Биологическое действие солнечной радиации. Оздоровительное значение солнечной радиации.</li> <li>8. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Гигиенические нормы.</li> <li>9. Гигиеническая характеристика механических примесей. Запыленность воздуха.</li> <li>10. Понятие о погоде, климате и акклиматизации. Влияние погодных условий на организм человека.</li> <li>11. Гигиеническое и физиологическое значение питьевой воды.</li> <li>12. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.</li> <li>13. Органолептические (физические) свойства питьевой воды.</li> <li>14. Гигиеническое значение минерального состава воды.</li> <li>15. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения.</li> <li>16. Методы очистки питьевой воды. Коагуляция.</li> <li>17. Методы обеззараживания воды (хлорирование, озонирование и</li> </ol>

	<p>обработка ультрафиолетовыми лучами).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>18. Очистка и обеззараживание воды в небольших водоемах, в походных условиях.</li> <li>19. Гигиенические особенности физического воспитания детей и подростков. Суточная двигательная активность и ее влияние на здоровье.</li> <li>20. Гигиенические особенности физического воспитания дошкольников.</li> <li>21. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе.</li> <li>22. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.</li> <li>23. Солнце, воздух и вода в системе физического воспитания школьников.</li> <li>24. Гигиенические особенности занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте.</li> <li>25. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.</li> </ol>
<p>ИОПК-6.2. Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эпидемиологическое значение почвы. Виды почв. Структура и свойства почвы.</li> <li>2. Химические и радиоактивные загрязнители почвы.</li> <li>3. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.</li> <li>4. Характеристика устройства и оборудования спортивных сооружений с точки зрения требований гигиены (ориентация, место расположения, строительные материалы, окраска, роза ветров и др.).</li> <li>5. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Нормы освещенности.</li> <li>6. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления.</li> <li>7. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции.</li> <li>8. Гигиенические основы суточного режима.</li> <li>9. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами. Профилактика эпидермофитии.</li> <li>10. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви.</li> <li>11. Гигиеническое значение закаливания. Основные принципы закаливания. Виды закаливания.</li> <li>12. Физиологические основы закаливания.</li> <li>13. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.</li> <li>14. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур.</li> <li>15. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн.</li> <li>16. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках. Содержание белков в различных продуктах.</li> <li>17. Гигиеническое значение и нормы жиров в питании человека, занимающегося и не занимающегося физической культурой и спортом.</li> <li>18. Гигиеническое значение и нормы углеводов в питании человека.</li> <li>19. Гигиеническое значение витаминов. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипервитаминоз.</li> <li>20. Роль и значение жирорастворимых витаминов для спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.</li> <li>21. Роль и значение водорастворимых витаминов. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов.</li> <li>22. Гигиеническое значение и роль минеральных веществ в питании спортсмена и лиц, не занимающихся спортом.</li> </ol>

	23. Гигиеническая характеристика макро- и микроэлементов.
	24. Режим питания занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом. Гигиенические критерии рационального питания.
	25. Особенности питания спортсменов во время соревнований.

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов обучения**

##### **4.1. Методические материалы для оценки текущего контроля успеваемости по дисциплине.**

Проверка знаний студентов осуществляется на практических занятиях (текущий контроль), а по отдельным разделам следует проводить рубежный контроль знаний студентов в форме коллоквиумов, что позволяет при индивидуальном обсуждении со студентами выявить степень их подготовленности.

##### **4.2. Методические материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.**

Формирование компетенции ОПК-6 осуществляется в процессе изучения теоретического материала, выполнения тестирований, подготовки к семинарским занятиям и написания практических работ.

Студенты допускаются к промежуточной аттестации при условии сдачи всех контрольных заданий. Формой промежуточной аттестации является устный зачет по итогам седьмого семестра.

**Оценка «зачтено»** ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом в рамках содержащихся в билете вопросов, корректное использование терминологии. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.

**Оценка «не зачтено»** ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя. Также оценка «не зачтено» ставится в случае нарушения обучающимся процедуры зачета.