Министерство образования и науки РФ

Министерство образования, науки и инновационной политики Новосибирской области

ГАПОУ НСО «Болотнинский педагогический колледж»

Утверждаю

Заместитель директора по УР

Цыпкина Т.М.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

"\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

**Комплект контрольно-оценочных средств**

**для оценки результатов освоения**

**по учебной дисциплине**

**«Гигиенические основы физического воспитания»**

**программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)**

**по специальности СПО**

**49.02.01 Физическая культура**

Болотное, 2016 г.

**Разработчик:**

ГАПОУ НСО БПК преподаватель физической культуры, Г.А. Куц

Рассмотрен и одобрен на заседании учебно-методической комиссии по специальности 49.02.01Физическая культура

Руководитель УМК: Куц Г.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## I. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания».

В результате оценки осуществляется проверка следующих объектов:

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Объекты оценивания** | **Показатели** | **Критерии** | **Тип задания;**  **№ задания** | **Формируемые**  **ОК и ПК, заданные ФГОС** | **Формы и методы контроля и оценки**  **(в соответствии с РП УД и РУП)** | |
| **Текущий контроль** | **Промежуточная аттестация** |
| **1** | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* |
| **1.Знать:**  Основы гигиены детей и подростков | Перечисление основ гигиены детей и подростков | Раскрыты основные гигиенические задачи физического воспитания детей и подростков | ТЗ 1 | ОК 1-11  ПК 1.1-1.5  ПК23.1-2.6  ПК3.1-3.4 | устный контроль - фронтальный на теоретических занятиях, тематический по завершению тем | ДЗ |
| **2.Знать:**  Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза | Перечисление гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза | Точность воспроизведения гигиенических норм в составлении режимов дня для сохранения и укрепления здоровья учащихся | ТЗ 1 |  | устный контроль фронтальный на теоретических занятиях, тематический по завершению тем | ДЗ |
| **3.Знать:**  Понятия медицинской группы | Определение основных понятий медицинской группы | Названы точно основные понятия медицинских групп | ТЗ 1 |  | устный контроль на теоретических занятиях | ДЗ |
| **4.Знать:**  Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой | Сформулировано  гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой | Названы точно неблагоприятные факторы внешней среды, при занятиях физической культурой | ТЗ 2 |  | устный контроль на теоретических занятиях | ДЗ |
| **5.Знать:**  Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности | Определены вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности | Раскрыты полно гигиенические средства и методы восстановления работоспособности спортсменов | ТЗ 2 |  | устный контроль - фронтальный на теоретических занятиях, тематический по завершению тем. | ДЗ |
| **6.Знать:**  Основы профилактики инфекционных заболеваний | Определены основы профилактики инфекционных заболеваний | Раскрыты полностью основные виды профилактики | ТЗ 2 |  | устный контроль - фронтальный на теоретических занятиях, тематический по завершению тем. | ДЗ |
| **7.Знать:**  Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи | Перечисление основ гигиены питания детей, подростков и молодежи | Разработаны основы сбалансированного питания | ТЗ 3 |  | устный контроль - фронтальный на теоретических занятиях, тематический по завершению тем. | ДЗ |
| **8.Знать:**  Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий | Описание гигиенических требований к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий | Названы точно гигиенические требования к открытым и закрытым спортивным сооружениям | ТЗ 3 |  | контроль - фронтальный на теоретических занятиях, тематический по завершению тем. | ДЗ |
| **9.Знать:**  Гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи | Представление гигиенической характеристики основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи | Точность воспроизведения гигиенической  характеристики  основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи | ТЗ 3 |  | контроль - фронтальный на теоретических занятиях, тематический по завершению тем. | ДЗ |
| **10.Знать:**  Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом | Перечисление основ личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом | Названы полно общие гигиенические требования к одежде, обуви, телу | ТЗ 4 |  | контроль - фронтальный на теоретических занятиях, тематический по завершению тем. | ДЗ |
| **11.Знать:**  Гигиенические основы закаливания | Описание особенностей гигиенических основ закаливания | Точность воспроизведения основных физиологических механизмов закаливания | ТЗ 4 |  | контроль - фронтальный на теоретических занятиях, тематический по завершению тем. | ДЗ |
| **12.Знать:**  Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы; | Определены основные требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы | Раскрыты полно требования к зданию школы и спортивного зала | ТЗ 5 |  | контроль - фронтальный на теоретических занятиях, тематический по завершению тем. | ДЗ |
| **13.Знать:**  Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения,  нарко- и токсикомании | Определение сущности и функции физиолого-гигиенических и социальных аспектов курения, нарко- и токсикомании | Названы точно основные мероприятия для профилактики вредных привычек | ТЗ 5 |  | контроль - фронтальный на теоретических занятиях, тематический по завершению тем. | ДЗ |
| **1.Уметь:**  Использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц их заменяющих) | Изложение знаний гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц их заменяющих) | Поиск знаний гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц их заменяющих) | ТЗ 2 |  | текущая письменная контрольная работа |  |
| **2.Уметь:**  Составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок | Изложение этапов составления режимов суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок | Построение режима труда и отдыха школьников | ПЗ 1 |  | письменная контрольная работа  на практических занятиях |  |
| **3.Уметь:**  Определять суточный расход энергии, составлять меню | Выбор правильных определений суточного расхода энергии | Расчет суточного расхода энергии школьника | ПЗ 2 |  | практический контроль на практических занятиях |  |
|  | Вычисление калорийности суточного рациона питания школьника | Продемонстрировано меню на сутки для школьника |  |  |  |  |
| **4.Уметь:**  Обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса | Построение правильного соблюдения гигиенических требований участка школы и спортивной зоны | Продемонстрирована гигиеническая характеристика участка школы и спортивной зоны | ТЗ 5 |  | практический контроль на практических занятиях |  |
| **5.Уметь:**  Применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей. | Поиск и выбор знаний по гигиене при изучении профессиональных модулей. | Продемонстрированы знания по гигиене при изучении профессиональных модулей. | ТЗ 4 |  | практический контроль на практических занятиях |  |

# 2 Комплект контрольно-оценочных средств

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ТЗ) № 1**

1.*Знать основы гигиены детей и подростков.*

*2.Знать гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.*

*3.Знать понятия медицинской группы.*

**1. Текст задания:** вставьте пропущенное слово

В соответствии с указанным документом на территории ДОУ выделяется…….

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:** игровая зона.

**2.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

В ДОУ предусматривается зал для физкультурных занятий площадью не менее……

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

75м2

**3.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ

В соответствии с указанными нормами физкультурно-спортивная зона учебного заведения должна размещаться на расстоянии не менее…..

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

25 м

**4.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

В спортзале и в залах для проведения секционных занятиях температура воздуха должна быть…….

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

15-170С

**5.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

В спортзалах освещенность должна составлять не менее…….

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

200лк.

**6.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет………

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

5,5-6 часов

**7.Текст задания:** вставьте пропущенное слово:

Учащиеся……….группы занимаются физической культурой в полном объеме в соответствии с учебной программой.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Основной медицинской

**8.Текст задания:** вставьте пропущенное слово:

В ………..группе включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и функциональные отклонения

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Подготовительной медицинской

**9.Текст задания:** вставьте пропущенное слово:

В ………..группу включают детей и подростков, имеющих хронические заболевания, являющиеся противопоказаниями к повышенным физическим нагрузкам.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Специальную медицинскую

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ТЗ) № 2**

*1.Знать гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой.*

*2.Знать вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.*

*3. Знать основы профилактики инфекционных заболеваний.*

*4.Уметь использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц их заменяющих).*

**1.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

Один из наиболее старых гигиенических методов исследования……..

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Метод санитарного обследования или описания.

**2.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

……….исследования позволяют оценить микроклиматические условия окружающей среды.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Физические методы

**3.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

…….исследования используются для оценки химического состава воздушной среды и почвы, качества воды, биологической ценности продуктов питания.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Химические методы

**4.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

……….. – это нормальная защитная реакция организма на физическую нагрузку в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, направленная на предупреждение истощения биологических резервов организмов.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Спортивное утомление

**5.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

Средства восстановления работоспособности спортсменов принято делить на три группы……

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Педагогические, психологические и медико-биологические.

**6.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

…..,…..,…. являются основными гигиеническими средствами восстановления работоспособности спортсменов

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Баня, ванны, душ

**7.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

…….. предусматривает соблюдение правил личной гигиены в быту и на производстве.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Индивидуальная профилактика

**8.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

…….. включает систему мероприятий по охране здоровья коллективов.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Общественная профилактика

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ТЗ) № 3**

*1. Знать основы гигиены питания детей, подростков и молодежи.*

*2.Знать гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий*

*3.Знать гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи.*

**1.Текст задания:** вставьте пропущенное слово

…….. – сложный процесс поступления, переваривания, всасывании и усвоения в организме веществ, необходимых для покрытия его энергетических трат, построения и возобновления клеток и тканей организма, регуляции физиологических функций организма.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Питание

**2.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

…….. – это питание, обеспечивающее организм всеми неоходимыми ему пищевыми веществами в строго определенных соотношениях.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Сбалансированное питание

**3.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

…….. – питание удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма, которые обеспечивают необходимый уровень обмена веществ.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Рациональное питание

**4.Текст задания:** вставьте пропущенное слово:

…….. – питание удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма, которые обеспечивают необходимый уровень обмена веществ.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Рациональное питание

**5.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

…….. – это отдельные здания и комплексы построек, предназначенные для оздоровительных и учебно-тренировочных занятий, а так же соревнований по различным видам спорта.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Спортивные сооружения.

**6.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

По условиям занятий спортивные сооружения делятся на …… и …….

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Открытые и крытые.

**7.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

В спортивных сооружениях применяется………и……… освещение.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Естественное и искусственное.

**8.Текст задания:** вставьте пропущенное слово:

…….. – поддержание в закрытых помещениях определенной температуры воздуха.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Отопление.

**9.Текст задания:** вставьте пропущенное слово:

…….. – обмен воздуха в помещениях для удаления избытков теплоты, влаги, вредных и других веществ с целью обеспечения допустимых метеорологических условий и чистоты воздуха в спортивных сооружениях.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Вентиляция.

**10.Текст задания:** выберите правильный ответ:

Высота залов для легкой атлетики со стационарными трибунами для зрителей не менее…..

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

1.9м

2.6м

3.12м

4.18м

**11.Текст задания:** вставьте пропущенное слово:

Стены и потолки спортивных залов окрашиваются в ……. тона.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Светлые

**12.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

В зависимости от основных гигиенических задач все формы оздоровительных физических упражнений делятся на………,…..,…….

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Развивающие, подготовительно-стимулирующие, восстановительные.

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ТЗ) № 4**

*1.Знать основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом*

*2.Знать гигиенические основы закаливания*

*3.Уметь применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей.*

**1.Текст задания:** выберите правильный ответ:

Высокие спортивные результаты могут быть достигнуты, если температура тела не поднимается выше….

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

1.36,5

2.35,6

3.37

4.37,5

**2.Текст задания:** выберите правильный ответ:

Основные гигиенические требования температуры микроклимата внутриобувного пространства:

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

1.от 21 до 230С

2. от 22 до 240С

3. от 20 до 210С

4. от 19 до 200С

**3.Текст задания:** вставьте пропущенное слово:

…….. является одним из наиболее мощных и эффективных оздоровительных средств физического воспитания.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Закаливание

**4.Текст задания:** выберите правильный ответ:

Воздушные ванны начинают применять в помещении, при температуре….

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

1. 10-13 ºС

2. 18-20 ºС

3. 24-25 ºС

4. 15-18 ºС

**5.Текст задания:** выберите правильный ответ:

Закаливание солнцем нужно начинать с ……..

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

1. 1-2 мин

2. 3-5мин

3. 5-10мин

4. 8-15мин

**6.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

При закаливании водой применяют следующие средства…..

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

1. Обтирание, душ, обливание, купание, плавание.

2. Физические упражнения, вода, солнце, воздух.

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ТЗ) № 5**

*1.Знать гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы*

*2.Знать физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко - и токсикомании.*

*3.Уметь обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.*

**1.Текст задания:** выберите правильный ответ:

Здания общеобразовательных учреждений должны размещаться на внутриквартальных территориях микрорайона, удаленных от межквартальных проездов с регулярным движением транспорта на расстояние…..

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

1. 100 - 170 м

2. 120-150м

3. 150-200м

4. 300-570м

**2.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

Классные комнаты проектируются из расчета ………. на каждого учащегося

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

1. 1,25 м2

**3.Текст задания:** сформулируйте правильный ответ:

В нашей стране строят прямоугольные классы длиной……., шириной….., высотой….

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

1. Длина 8,2 м

2.Ширина 6,4 м.

3.Высота 3,3 м

**4.Текст задания:** выберите правильный ответ:

Запрещается вводить 5-дневную учебную неделю для учащихся…… всех видов общеобразовательных учреждений с углубленным содержанием обучения.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

1. 1-4 классы

2. 5-9 классы

3. 5 - 11 классов

**5.Текст задания:** выберите правильно четыре ответа:

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит:

1.От образа жизни

2.От повседневного поведения

3.От тех привычек, которые он приобретает

4.От умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе

5. От внешней среды.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

1.От образа жизни

2.От повседневного поведения

3.От тех привычек, которые он приобретает

4.От умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе

5. От внешней среды.

**6.Текст задания:** вставьте пропущенное слово:

…….. способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний.

**Критерии оценивания:** сформулирован правильный ответ

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Вредные привычки

**Практическое задание (ПЗ )№1**

*1.Уметь составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок.*

*2.Уметь определять суточный расход энергии, составлять меню.*

**1.Текст задания:**

Составьте примерный режим дня (среда) ребенка дошкольного возраста в заданной ситуации. Мальчику 5 лет. Он ходит на занятия по общей физической подготовке 3 раза в неделю (понедельник, среда, суббота). Время тренировки 45 минут. Дорога до спортивного зала занимает 20 минут. Оформите режим дня по заданной форме.(см.табл.1)

**Место выполнения** задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Таблица 1

Гигиеническая оценка режима дня

Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место учебы, класс/группа, смена\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дополнительные занятия (секции, вид спорта)

Режим дня (фактический)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды деятельности | Время  от\_\_\_до\_\_\_\_ | Продолжительность деятельности | Примечание |
| 1 | Подъем |  |  |  |
| 2 | Утренняя зарядка |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |

**2.Текст задания:**

Определите свой суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок.

**Место выполнения** задания в учебной аудитории.

**Эталон ответа:**

Таблица 2

**Определение суточных энергозатрат**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды деятельности за сутки | Время от … и до … | Время деятельности в мин | Расход энергии на 1 кг за 1 мин | Энергозатраты за время деятельности |
| Зарядка | 7.10-7.30 |  | 0,0648 | 0,0648 х 20 = 1,296 |
| Душ | 7.30-7.40 |  | 0,0329 | 0,0329 х 10 = 0,329 |
| Уборка постели | 7.40-7.50 |  | 0,0329 | 0,0329 х 10 = 0,329 |
| Завтрак | 7.50-8.20 |  | 0,0236 | 0,0236 х 30 = 0,708 |
| … | … | … | … | …… |
| Сон | 23.00-7.00 |  | 0,0155 | 0,0155 х 480 = 7,44 |
| Итого |  |  |  | Σ=43,902 |

**3.Текст задания:** Составьте суточное меню для дошкольного возрасти в заданной ситуации и заполните таблицу.

Девочке 6 лет. Она занимается художественной гимнастикой и ходит в детский сад (с 9.00 до 18.00) тренировка проходит утром – 45 минут и вечером – 1,5 часа. Девочка готовится к городским соревнованиям. Суточный расход энергии составляет 2200 Ккал. По мнению врача, вес девочки превышен и поэтому необходимо уменьшить, калорийность пищи на 30%. Питание в детском саду индивидуальное.

Меню \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, составленное на один день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Вид пищи | Расход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Всего** |  |  |  |  |  |  |

**Место выполнения** задания в учебной аудитории.

**Критерии оценки:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Количество баллов** | **Результативность**  **(%правильных ответов)** | **Отметка** |
| От 64 до 80 | От 80 до 100 % | 5 |
| От 48 до 63 | От 60 до 79 % | 4 |
| От 24 до47 | От 30 до 59 % | 3 |
| Менее 23 | Менее 29% | 2 |

**3.Организация контроля и оценки уровня освоения учебной дисциплины**

Для обеспечения качественного освоения требований ФГОС СПО применяются следующие методы и формы контроля и оценки результатов:

**Текущий контроль освоения знаний и умений в контексте формируемых компетенций** осуществляется при проведении теоретических и практических занятий. Основными методами текущего контроля являются:

* устный фронтальный и индивидуальный опрос на теоретическом занятии, при защите практических работ;
* письменный контроль на теоретическом занятии;
* практический контроль на ПЗ;
* взаимоконтроль при работе в малых группах на теоретическом занятии, при выполнении практических работ;
* наблюдения за деятельностью обучающихся на практических занятиях;

самоконтроль при выполнении самостоятельной работы обучающихся, являющийся значимым методом контроля, т. к. рабочая программа учебной дисциплины **«Гигиенические основы физического воспитания»** включает в себя самостоятельную работу обучающихся в количестве 48 часов, предусматривающую различные виды деятельности (заполнение таблиц, написание сообщений и рефератов, работа с базами данных, составление глоссария темы, изучение нормативных документов, подготовка ответов на контрольные вопросы, выполнение практических заданий на домашнем компьютере, подготовка отчетов по практическим работам, поиск информации в Интернет). Кроме того, данный вид деятельности позволяет оценить и уровень сформированности ОК обучающихся.

Условием допуска к промежуточной аттестации является успешное выполнение всех практических занятий.

**Промежуточная аттестация.** Промежуточный контроль освоения учебной дисциплины осуществляется при проведении дифференцированного зачета. Предметом оценки освоения являются знания и умения, заданные ФГОС. Для этого обучающимся предлагаются комплексные практические задания квазипрофессиональной направленности (элементы которых могут быть предложены обучающимся как самостоятельные практические задания при проведении текущего контроля).

Используется пятибалльная оценка, которая заносится в экзаменационную ведомость и зачетную книжку. Студент, получивший неудовлетворительную оценку, допускается до повторной сдачи зачёта, после получения допуска учебной части.