

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.06.2026 08:40:11  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8bf98f3b6cb77a486b9a8788b8322323



МИНОБРАЗОВАНИЯ России			
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)			
Факультет индустрии спорта и туризма			
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.04 Общая и специальная гигиена, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 1 из 15	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

**Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации  
по дисциплине (модулю)**

**Б1.О.01.04 Общая и специальная гигиена**

Направление подготовки (специальность)  
**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Направленность (профиль)  
**Менеджмент индустрии спорта и туризма**

Присваиваемая квалификация  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

**Год набора 2026**

Челябинск, 2026 г.



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.04 Общая и специальная гигиена, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 2 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм,  
направленность (профиль) Менеджмент индустрии спорта и туризма,  
фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине  
«Б1.О.01.04 Общая и специальная гигиена»,  
2026 год набора, форма обучения: очная**

Утвержден:

Проректор по учебной работе утверждено «25» февраля 2026 г А.А. Саламатов

Согласован:

Ученым советом факультета  
индустрии спорта и туризма

Протокол заседания от «27» января 2026 г. № 01.

Председатель Ученого совета факультета  
индустрии спорта и туризма

согласовано

С.Н. Талызов

Заседанием кафедры индустрии спорта

Протокол заседания от «26» января 2026 г. № 05.

Заведующий кафедрой


согласовано

В.Д. Иванов

Автор (составитель)

Е.В. Косцова

**Структура фонда оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от 27.09.2022 г. № 573-1 «Об утверждении шаблонов документов».**

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет индустрии спорта и туризма		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.04 Общая и специальная гигиена, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 3 из 15	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

## Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Перечень формируемых компетенций
  - 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной
3. Содержание оценочных средств по дисциплине
  - 3.1. Виды оценочных средств
  - 3.2. Содержание оценочных средств
4. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации
  - 4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации
  - 4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств
  - 4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций.



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.04 Общая и специальная гигиена, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 4 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

Направление подготовки (специальности) **49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Направленность (профиль) **Менеджмент индустрии спорта и туризма**

Дисциплина **Б1.О.01.04 Общая и специальная гигиена**

Семестр(ы) изучения: 2

Форма (ы) промежуточной аттестации: зачет – 2 сем.

## 2. Перечень формируемых компетенций

### 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Б1.О.01.04 Общая и специальная гигиена» направлено на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции согласно ФГОС	Индикаторы достижения компетенций согласно ОПОП ВО	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1. Обладает знаниями</b> здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>УК-7.2. Демонстрирует умения</b> поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>УК-7.3. Имеет навыки</b> поддержания должного уровня физической и функциональной	<b>Знать:</b> здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Уметь:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Владеть:</b> навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.04 Общая и специальная гигиена, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 5 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>УК-8.</b> Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<b>УК-8.1. Идентифицирует</b> опасности и оценивает факторы риска, опирается на принципы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества. <b>УК-8.2. Обеспечивает</b> создание и поддержание безопасных условий жизнедеятельности, оказания первой помощи в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. <b>УК-8.3. Применяет</b> способы и технологии создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, алгоритм оказания первой помощи, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	<b>Знать:</b> принципы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества. Различать опасности и оценивает факторы риска. <b>Уметь:</b> создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, оказывать первую помощь в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. <b>Владеть:</b> способами и технологиями создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, алгоритм оказания первой помощи, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

### 3. Содержание оценочных средств по дисциплине

#### 3.1 Виды оценочных средств

Код, наименование компетенции согласно ФГОС	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Контролируемые темы/разделы (номер и название раздела из РПД п.2.2)	Семестр	Номер задания	Наименование оценочного средства
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать	<b>Знать:</b> здоровьесберегающие	Раздел 2. Профилактика инфекционных заболеваний.	2		письменная работа (реферат),



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.04 Общая и специальная гигиена, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 6 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  <b>Уметь:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности и функциональной подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  <b>Владеть:</b> навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Раздел 3.</b> Гигиенические основы спортивных сооружений <b>Раздел 4.</b> Личная гигиена <b>Раздел 5.</b> Закаливание Гигиенические основы закаливания. <b>Раздел 7.</b> Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного пола и возраста <b>Раздел 8.</b> Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена <b>Раздел 9.</b> Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности			прохождение тестирования, вопросы к зачету
<b>УК-8.</b> Способен создавать и	<b>Знать:</b> принципы создания и	<b>Раздел 2.</b> Профилактика инфекционных	2		письменная работа



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.04 Общая и специальная гигиена, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 7 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

<p>поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении и чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>поддержания безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества. Различать опасности и оценивает факторы риска.</p> <p><b>Уметь:</b> создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, оказывать первую помощь в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.</p> <p><b>Владеть:</b> способами и технологиями создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности</p>	<p>заболеваний.</p> <p><b>Раздел 3.</b> Гигиенические основы спортивных сооружений</p> <p><b>Раздел 4.</b> Личная гигиена</p> <p><b>Раздел 5.</b> Закаливание Гигиенические основы закаливания.</p> <p><b>Раздел 7.</b> Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного пола и возраста</p> <p><b>Раздел 8.</b> Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена</p> <p><b>Раздел 9.</b> Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности</p>			<p>(реферат), прохождение тестирования, вопросы к зачету</p>
--	---	--	--	--	--



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.04 Общая и специальная гигиена, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 8 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	ти, в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, алгоритм оказания первой помощи, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.				
--	---	--	--	--	--

### 3.2 Содержание оценочных средств

#### Темы для письменной работы (реферат) по дисциплине

1. Исторические этапы гигиенической науки. Выдающиеся ученые общей и спортивной гигиены. Методы гигиенических исследований.
2. Задачи гигиены массовой физической культуры и спорта. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
3. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.
4. Биологические факторы внешней среды. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы. СПИД - опасное инфекционное заболевание.
5. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Профилактика бессонницы.
6. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Социально-гигиенические аспекты курения, алкоголизма, наркомании и токсикомании.
7. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.
8. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.
9. Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом. Санитарно-гигиенические мероприятия по охране воздушной среды. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.  
Гигиенические основы акклиматизации к различным погодным и климатическим условиям.
10. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения. Минеральный состав воды и его физиологическое значение.
11. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру.
12. Гигиенические требования к различным типам спортивных сооружений в городах и сельской местности.
13. Содержание белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в различных продуктах. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
14. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов: молоко и молочные продукты, мясо, птица, яйца, рыба, хлеб, крупы, бобовые, картофель, овощи, фрукты и ягоды, кондитерские изделия и мед. Определение доброкачественности пищи.



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.04 Общая и специальная гигиена, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 9 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

15. Профилактика и коррекция избыточного веса. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Профилактика пищевой аллергии у детей и взрослых.
16. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения РФ. Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.
17. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста.
18. Гигиеническая характеристика основных форм производственной физической культурой. Гигиенические требования к профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся.
19. Гигиеническая характеристика различных форм занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения.
20. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов.
21. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
22. Рациональное построение тренировочного процесса в сложных условиях. Профилактика и первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожениях и др.
23. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов.
24. Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта.
25. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.

### **Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области гигиены**

1. Гигиена – это наука, изучающая:
  - А) внешнюю среду
  - Б) здоровье человека
  - В) влияние факторов внешней среды и производственной деятельности на здоровье человека
  - Г) условия труда
2. Основоположниками гигиены физического воспитания и спорта как науки являются (выберите не менее двух вариантов ответов):
  - А) П.Ф. Лесгафт
  - Б) И.П. Павлов
  - В) Б.В. Гориневский
  - Г) В.А. Волжинский
3. Здоровый образ жизни подразумевает (выберите не менее двух вариантов ответов):
  - А) проживание в благоприятных экологических условиях
  - Б) оптимальную двигательную активность
  - В) рациональное питание
  - Г) отсутствие заболеваний
4. Кто является основоположником экспериментальной гигиены:
  - А) Ф. Ф. Эрисман
  - Б) А.П. Доброславин
  - В) М. Петтенкофер
  - Г) Э. Геккель
5. Гигиена физического воспитания и спорта – это наука, изучающая:
  - А) внешнюю среду при занятии физическими упражнениями и спортом
  - Б) здоровье спортсмена
  - В) объем и интенсивность тренировочных нагрузок
  - Г) влияние различных факторов, связанных с занятиями физической культурой и спортом, на здоровье занимающихся



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.04 Общая и специальная гигиена, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 10 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

6. Личная гигиена включает:

- А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физическими упражнениями
- Б) рациональный суточный режим, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование адекватной одежды и обуви
- В) гидропроцедуры, прием пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других занятий
- Г) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

7. Материалы, используемые для изготовления спортивной одежды и обуви, должны обладать:

- А) теплопроводностью, воздухопроницаемостью, гигроскопичностью, паропроницаемостью, испаряемостью влаги
- Б) испаряемостью влаги, водоемкостью, теплопроводностью, гигроскопичностью, паропроницаемостью
- В) воздухопроницаемостью, гигроскопичностью, водоемкостью, паропроницаемостью, пористостью
- Г) все представленные утверждения соответствуют действительности

8. Отличительной особенностью инфекционного заболевания являются:

- А) способность больного выделять возбудитель болезни
- Б) способность больного выделять возбудитель болезни и быть опасным для окружающих
- В) наличие симптомов общей интоксикации
- Г) отсутствие местных изменений

9. Главное гигиеническое требование к спортивной обуви:

- А) модель обуви и материалы, из которых она пошита, должны поддерживать оптимальный микроклимат внутриобувного пространства
- Б) спортивная обувь должна быть модной, а также обеспечивать максимальную безопасность в процессе эксплуатации
- В) конструкция любой спортивной обуви должна препятствовать образованию зарядов статического электричества, образующегося на обуви в процессе ее эксплуатации
- Г) спортивная обувь должна равномерно и достаточно плотно облегалить стопу, фиксировать ее, не сдавливать ее, не вызывать болезненных ощущений, не сковывать движений в суставах

10. Инкубационный период – это \_\_\_\_\_

- А) период первых признаков инфекционного заболевания
- Б) период от момента заражения до первых симптомов болезни
- В) период улучшения самочувствия
- Г) период, наиболее опасный для больного инфекционным заболеванием

11. Под закаливанием понимается:

- А) купание в холодной воде и хождение босиком
- Б) приспособления организма к воздействию факторов внешней среды
- В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми
- Г) укрепление здоровья

12. Воздушные ванны начинают принимать при температуре в помещении:

- А) 24-26 0С
- Б) 15-16 0С
- В) 18-20 0С
- Г) 22-24 0С

13. Купание в открытых водоемах начинают при:

- А) температуре воды +18...+220С, воздуха +20...+220С, продолжительности 2-5 мин.
- Б) температуре воды +22...+240С, воздуха +24...+260С, продолжительности 10-15 мин.
- В) температуре воды +15...+170С, воздуха +18...+220С, продолжительности 2-3 мин.
- Г) все представленные утверждения соответствуют действительности

14. К основным принципам закаливания солнечными лучами относятся: (выберите несколько ответов)

- А) постепенность и последовательность
- Б) систематичность и оптимальность дозирования процедуры
- В) учет возрастных и индивидуальных особенностей организма
- Г) все указанные положения соответствуют действительности

15. Закаливание – это

- А) воздействие на организм природно-климатических факторов



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.04 Общая и специальная гигиена, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 11 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

- Б) повышение устойчивости организма к неблагоприятным природно-климатическим факторам  
В) периодическое использование воды и воздуха для улучшения здоровья  
Г) профилактика соматических простудных заболеваний
16. Воздушные ванны:
- А) Начинают принимать в помещении с 10-минутной продолжительностью, ежедневно увеличивая на 3-5 мин. и до 30-50 мин.  
Б) Начинают принимать в помещении с 2-минутной продолжительностью, ежедневно увеличивая на 1-2 мин. и до 10- 15 мин.  
В) Начинают принимать в помещении с 20-минутной продолжительностью, ежедневно увеличивая на 3-5 мин. и до 2 -3 часов  
Г) Начинают принимать в помещении с 1-2 минутной продолжительностью, ежедневно увеличивая на 8-10 мин. и до 3-4 часов
17. Промышленные предприятия располагаются по отношению к спортивным сооружениям (с учетом розы ветров):
- А) с севера  
Б) с юга, юго-востока  
В) с наветренной стороны  
Г) с подветренной стороны
18. Что понимается под коэффициентом естественной освещенности:
- А) отношение площади остекленной поверхности окон к площади пола  
Б) отношение освещенности на улице к освещенности на рабочем месте, выраженное в %  
В) отношение площади пола к площади остекленной поверхности окон  
Г) отношение освещенности на рабочем месте к освещенности на улице, выраженное в %
19. Укажите норму коэффициента аэрации для спортивного зала:
- А) 1/4 - 1/5  
Б) 1/6 - 1/8  
В) 1/30 – 1/50  
Г) 1/20 – 1/30
20. Для гигиенической оценки тренировочного занятия используют следующие показатели (выберите не менее двух вариантов ответов):
- А) содержание занятия  
Б) показатели реакции организма на физическую нагрузку  
Г) общая продолжительность и структура занятия

Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области гигиены один верный ответ соответствует 3 баллам.

### Примерные вопросы к зачёту

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
3. Влияние климатических условий на здоровье, занимающихся физическими упражнениями.
4. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
5. Основные типы загрязнения окружающей среды, их влияние на здоровье занимающихся физической культурой
6. Особенности тренировочного процесса в различных климата-географических условиях.
7. Содержание белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в различных продуктах. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
8. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения. Минеральный состав воды и его физиологическое значение воды.
9. Физиологические основы закаливания.
10. Закаливание в практике физического воспитания и спорта
11. Виды закаливания. Гигиенические нормы при закаливании воздухом, солнцем и водой.
12. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания.



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.04 Общая и специальная гигиена, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 12 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

13. Европейский стандарт спортивных сооружений
14. Гигиенические требования при занятиях экстремальными видами спорта
15. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям
16. Использование биологических добавок в питания при занятиях физическими упражнениями и спортом
17. Питание спортсменов во время соревнований, в восстановительный период
18. Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе
19. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю спортивных сооружений.
20. Причины авитаминоза
- 22.Профилактика вредных привычек (табакокурение, алкоголь, психоактивные вещества).
23. Понятие о гипокинезии, гиперкинезии, гиподинамии
24. Исторические этапы гигиенической науки. Выдающиеся ученые школьной гигиены.
- 25.Гигиеническая характеристика различных форм занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения.
- 26.Социальное и биологическое значение вредных привычек. Профилактика вредных привычек.
- 27.Гигиенические требования к спортивной обуви
- 28.Гигиенические требования к спортивной одежде
- 29.Гигиенические нормы и мероприятия при занятиях физическими упражнениями в подростковом возрасте.
- 30.Влияние биологически активных добавок на эффективность занятий физическими упражнениями и спортом.
- 31.Гигиенические нормы и мероприятия при занятиях физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте.
32. Гигиеническая характеристика основных форм производственной физической культурой. Гигиенические требования к профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся.
33. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов.

## **4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств**

### **А. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую (ФО и/или СМ) среду**

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 20 баллов.


Описание шкалы оценивания:

15–20 баллов (отлично) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве организатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или окружных соревнованиях.

10–14 баллов (хорошо) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

10 баллов (удовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

Менее 10 баллов (неудовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет индустрии спорта и туризма		
	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.04 Общая и специальная гигиена, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».		
Версия документа - 1	стр. 13 из 15	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

массовых или физкультурно- оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

### **Б. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов,**

Максимальный балл за письменную работу – 30 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение ответить на вопросы.

<b>Оценка</b>	<b>Отлично/зачтено/</b>	<b>Хорошо/зачтено/</b>	<b>Удовлетворительно/ зачтено/</b>	<b>Неудовлетворительно/не зачтено/</b>
Баллы	25–30 баллов	20–24 балла	7–19 баллов	0–6 баллов
Уровень освоения проверяемых компетенций	высокий	средний	базовый	низкий

Критерии оценивания:

25–30 баллов - Знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

20–24 баллов - знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

7–19 баллов - знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы.

При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки.


Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

0–6 баллов - не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы.

Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

### **В. Критерии оценки устного ответа на экзамене**

**Оценка «отлично» (зачтено)** — всестороннее, систематическое и глубокое знание

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет индустрии спорта и туризма		
	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.04 Общая и специальная гигиена, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».		
Версия документа - 1	стр. 14 из 15	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

учебного программного материала, самостоятельно выполненные все предусмотренные программой задания, глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой. Ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично.

**Оценка «хорошо» (зачтено)** — достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполненные все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой. Показан систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учёбы, а также способность к их самостоятельному пополнению.

**Оценка «удовлетворительно» (зачтено)** — знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, самостоятельно выполненные основные предусмотренные программой задания, однако допустивший погрешности при их выполнении, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя наиболее существенных погрешностей.

**Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено)** — материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определённой системы знаний по дисциплине, не раскрыто его основное содержание. Допущены грубые ошибки в определениях и понятиях, при использовании терминологии, которые не исправлены после наводящих вопросов. Демонстрирует незнание и непонимание существа вопросов. Не даны ответы на дополнительные или наводящие вопросы.

#### 4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы, суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

- 0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);
- 50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);
- 70–90 баллов – хорошо (зачтено);
- 91–100 баллов – отлично (зачтено).

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. **Высокий уровень** сформированности компетенций соответствует **оценке отлично** и предполагает формирование компетенций на высоком уровне: обучающийся знает фактическое и теоретическое знание в пределах области дисциплины с пониманием границ применимости, умеет решать задачи, требующие развития творческих решений, владеет навыками контроля и совершенствования деятельности.
2. **Средний уровень** соответствует **оценке хорошо** и предполагает формирование компетенций на среднем уровне: обучающийся знает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах дисциплины, умеет решать типичные задачи, владеет базовыми навыками.
3. **Базовый уровень** соответствует **оценке удовлетворительно** и предполагает



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.04 Общая и специальная гигиена, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 15 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

формирование компетенций на начальном уровне: обучающийся воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила, решает учебные задачи по образцу.

4. **Низкий уровень** соответствует **оценке неудовлетворительно** обучающийся не владеет знаниями по дисциплине, допускает грубые ошибки при решении задач, не справляется с решением тестов, отсутствуют базовые навыки

#### **Методы оценки уровня сформированности компетенций по дисциплине:**

Текущий контроль успеваемости — систематическая проверка и оценка образовательных результатов обучающихся по конкретным темам на отдельных занятиях.

Промежуточная аттестация — оценка степени и уровня освоения обучающимися части или всего объёма одной учебной дисциплины по окончании семестра или учебного года.

Метод кейсов — процедура оценивания, при которой используются проблемные ситуации и задачи, касающиеся будущей профессиональной деятельности обучающихся.

Творческие задания — частично регламентированные задания с нестандартным решением, позволяющие диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.

#### **Оценочные средства уровня сформированности компетенций по дисциплине:**

Разноуровневые задачи и задания — репродуктивного уровня, реконструктивного уровня, творческого уровня.

Практические задания — включают одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий, которые следует выполнить, или описания результата, который нужно получить.

Тесты — система стандартизированных заданий, для оценки сформированности одной компетенции целесообразно использовать 16–20 тестовых заданий разного типа и уровней сложности.

Требования к оценочным средствам: они должны быть ориентированы на применение умений и знаний в ситуациях, приближённых к профессиональной деятельности, носить интегративный междисциплинарный характер, обеспечивать взаимосвязь теории и практики.