

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта

программы подготовки специалистов среднего звена

49.02.01 Физическая культура

на базе основного общего образования

Форма обучения: *очная*

Рабочая программа учебной дисциплины *ОП.03 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от «11» августа 2014 г. № 976, примерной образовательной программой.

Разработчик(и):

Бабич Е.В., преподаватель ОСПО филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке.

Рассмотрено и одобрено на заседании межпредметной цикловой методической комиссии

Протокол № 9 от «30» марта 2020 г.

Председатель МПЦК  Фадеева Н.П.

Содержание

1	Общие сведения	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3	Условия реализации программы дисциплины	10
4	Контроль результатов освоения учебной дисциплины	11

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре ООП ПССЗ

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» относится к базовой части общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура на базе основного общего образования.

1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы; гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; основы профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;
- гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;
- гигиенические основы закаливания; физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;
- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

Вариативная часть – не предусмотрено

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ООП ПССЗ по специальности 49.02.01 Физическая культура и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

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

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

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

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

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

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

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

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития,

заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

1.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	43
в том числе:	
практические занятия	23
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	23
в том числе: Углубленное изучение темы по дополнительным библиотечным и электронным источникам. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.	
Консультации	2
Итоговая аттестация в форме диф.зачета	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

2.1. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Введение в предмет.	Содержание учебного материала.		2	3
	1.	Предмет и задачи гигиенических основ физического воспитания.		
Тема 2. Личная гигиена спортсменов.	Содержание учебного материала.		2	3
	1.	Рациональный суточный режим, уход за телом.		
	2.	Гигиенические требования к спортивной одежде и к спортивной обуви. Гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.		
	Практические занятия. Защита сообщений на темы: Гигиена кожи. Гигиена тела. Гигиена волос. Гигиена ротовой полости. Гигиена питания. Гигиена спального места. Гигиена одежды.		3	
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление суточного режима по своему виду спорта, подготовка докладов, рефератов, презентаций.		4	
Тема 3. Формирование здорового образа жизни.		2	3	
1.	Вредные привычки-разрушители здоровья: влияние курения, алкоголя, наркотиков.			
2.	Закаливание: принципы закаливания, физиологический механизм.	4		
3.	Профилактика инфекционных заболеваний, мероприятия по предупреждению и борьбе с ними.			
Практические занятия. Защита сообщений на темы: Закаливание воздухом. Физиологический механизм закаливания. Закаливание водой. Меры борьбы с алкоголизмом и наркоманией.		4		
Самостоятельная работа обучающихся. Составление комплекса лечебно-оздоровительной гимнастики; подготовка докладов, рефератов, презентаций.		4		
Тема 4. Гигиенические	Содержание учебного материала.		2	3
	1.	Физические и химические свойства воздуха, загрязнение воздуха.		

требования к окружающей среде.	2.	Санитарное обследование водоисточников, характеристика питьевой воды: очистка и обеззараживание.		
	3.	Акклиматизация.		
	Практические занятия. Защита сообщений на темы: Значение воздуха при двигательной активности. Климат и его влияние на самочувствие. Меры борьбы с загрязнением воздуха. Акклиматизация спортсменов.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Описание методов акклиматизация спортсменов. Подготовка докладов, рефератов, презентаций.		4	
Тема 5. Пищевые рационы и режим питания спортсмена.	Содержание учебного материала.			
	1.	Калорийность пищи, гигиеническая характеристика пищевых продуктов.	2	3
	2.	Режим питания спортсмена.		
	Практические занятия. Защита сообщений на темы: Режим питания при двигательной активности. Рациональное питание – залог здоровья. Правильное питание. Переедание и недоедание.		4	
Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка докладов, сообщений, рефератов, презентаций. Определение в питании спортсмена соотношения белков, жиров и углеводов. Составление режима питания по своему виду спорта.		4		
Тема 6. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.	Содержание учебного материала.			
	1.	Требования к строительным материалам.		
	2.	Ориентация спортивных объектов, освещение, отопление, вентиляция, синтетическое напольное покрытие.	6	3
	3.	Открытые и закрытые спортивные сооружения, естественные водоемы, спортивные бассейны.		
	Практические занятия. Описание гигиенических требований к открытым и закрытым спортивным сооружениям. Защита сообщений на темы: Физкультурно-спортивные сооружения как необходимое условие обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом при строительстве плоскостных и крытых спортивных сооружений. Эксплуатация спортивных сооружений. Профилактический осмотр, текущий и капитальный ремонт. Сроки и порядок их выполнения.		4	
Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка докладов, сообщений, рефератов, презентаций.		4		

Тема 7. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	Содержание учебного материала.		4	3
	1.	Возрастные особенности, гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе и к местам занятий физической культурой.		
	2.	Работа с медицинскими группами.	4	
	Практические занятия. Защита сообщений на темы: Гигиена физического воспитания дошкольников. Гигиена физического воспитания школьников. Гигиена физического воспитания в трудовом коллективе.			
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление комплекса общеразвивающих упражнений для медицинских групп. Подготовка докладов, сообщений, рефератов, презентаций.			
Консультации			2	
Всего:			68	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Лаборатория физической и функциональной диагностики

Основное оборудование: количество посадочных мест – 20 шт., доска меловая – 1 шт., стол для преподавателя – 1 шт., стул для преподавателя – 1 шт., шкаф книжный – 1 шт., стенд с государственной символикой – 4 шт., количество персональных компьютеров с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации -1 (Монитор 17' Acer, системный блок: Процессор I Intel(R) Core(TM)2 Duo CPU E8400 @ 3.00GHz, ОЗУ2 Гб, HDD 150 Гб) 1 экран Projecta, 1 проектор Sanyo PLC-XU, тонометр – 1 шт., фонендоскоп – 1 шт., термометр – 1 шт., облучатель бактерицидный – 1 шт., ростомер - 1шт., весы напольные медицинские - 1 шт., робот-тренажер «ГОША», устройства для автоматического измерения временных, устройства для измерения силы, микрофон, видеокамера, наглядные плакаты: Медицинский осмотр спортсменов, Ушибы в спорте: правила первой помощи, Двигательные режимы, Массаж, Лечебная гимнастика при заболеваниях легких, Лечебная гимнастика при заболеваниях сердца, Лечебная гимнастика при профессиональных заболеваниях, Занятия физкультурой в специальных медицинских группах, Гиподинамия и физическая деятельность; материалы для проведения практических занятий, учебники и учебные пособия по анатомии, физиологии, биохимии, гигиеническим основам здоровья; видео слайды по анатомии: кровеносная система; выделительная система; дыхательная система; железы внутренней секреции; нервная система; покровы; анализаторы; клетка; пищеварительная система; презентации и видеofilмы по разделам курса.

Программное обеспечение: Microsoft Windows 7 Professional Russian (Academic Open license №47882164, бес-срочная), Microsoft Office 2007 RUS (лицензия №44216302, бессрочная), Winrar (электронная лицензия №RUK-web-1355405, бессрочная), Adobe Google Chrome (свободное); Adobe Acrobat Reader (свободное); Adobe Flash Player (свободное), Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows (лицензия №17E0200430130957417676, действительна с 30.04.2020-05.08.2022), Java(TM) 6 Update 26 (свободное), справочно-правовая система Консультант-Плюс (договор №2020-A0130 от 01.02.2020, срок действия до 31.12.2020)

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники:

1. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 206 с. <https://urait.ru/bcode/454420>

2. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 414 с. <https://urait.ru/bcode/452350>

Дополнительные источники:

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 332 с. <https://urait.ru/bcode/467573>

2. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 206 с. <https://urait.ru/bcode/454420>

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>
2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>
3. ЭБС «Рукопт»: <http://www.rucont.ru/>
4. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, устного опроса по выполнению обучающимися индивидуальных и групповых заданий, сообщений, докладов, рефератов, презентаций в ходе самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся педагогов, родителей (лиц их заменяющих)	педагогическое наблюдение за деятельностью студентов на занятиях, контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся, экспертная оценка на практическом занятии
составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	
определять суточный расход энергии, составлять меню;	
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;	
применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей.	
Знания:	
основы гигиены детей и подростков;	устный опрос, контрольная работа
гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	
понятие медицинской группы;	
гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	
вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	
основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	
гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	
гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	
основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	

гигиенические основы закаливания;	
гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;	
физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, наркомании и токсикомании.	

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта

программы подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

Находка 2020

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине *ОП.03 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»* разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от «11» августа 2014 г. № 976, примерной образовательной программой.

Разработчик(и): Бабич Е.В., преподаватель ОСПО филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке.

Рассмотрена на заседании МПЦК от 30 марта 2020 г., протокол № 9

Председатель МПЦК  Фадеева Н.П.

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Теория и история физической культуры».

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

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

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

16

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

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

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметнофинансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебнотренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

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

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

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

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

Основы гигиены различных возрастных групп, занимающихся;

Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;

Понятие медицинской группы;

Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;

Основы профилактики инфекционных заболеваний;

Основы гигиены питания различных возрастных групп, занимающихся;

Гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;

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

Гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп, занимающихся;

Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;

Гигиенические основы закаливания;

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

Понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

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

Составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;

Определять суточный расход энергии, составлять меню;

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

Обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Форма контроля и оценивания
Уметь У1. Основы гигиены различных возрастных групп, занимающихся;	Практическая работа
У2. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	Контрольная работа
У3. Понятие медицинской группы;	Практическая работа
У4. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	Контрольная работа

У5. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	Практическая работа
У6. Основы профилактики инфекционных заболеваний;	Практическая работа
У7. Основы гигиены питания различных возрастных групп, занимающихся;	Практическая работа
У8. Гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;	Контрольная работа
У9. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;	Практическая работа
У10. Гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп, занимающихся;	Практическая работа
У11. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;	Практическая работа
У12. Гигиенические основы закаливания;	Практическая работа
У13. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;	Практическая работа
У14. Понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;	Контрольная работа
Знать: 31. - Использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	Тест
32. - Составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	Устный опрос
33. - Определять суточный расход энергии, составлять меню;	Устный опрос
34. - Обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;	Контрольная работа
35. - Обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;	Тест

освоения умений и знаний учебной дисциплины:

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ОП.03

Гигиенические основы физической культуры и спорта.

Оценка освоения учебной дисциплины предусматривает использование пятибалльной системы.

Задания для оценки освоения учебной дисциплины:

Выполнение расчетных заданий, выполнение практических заданий с использованием прикладных программ.

2.1. Типовые задания для оценки знаний и умений

КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта по предмету 49.02.01 Физическая культура.

Перечень вопросов:

1. Гигиена — основная медицинская профилактическая дисциплина:

- а) изучающая влияние природной среды на здоровье человека;
- б) выявляющая факторы, оказывающие неблагоприятное влияние на человека;
- в) разрабатывающая мероприятия по предупреждению неблагоприятного влияния внешних факторов;
- г) разрабатывающая гигиенические нормативы;
- д) изучающая общие биологические законы взаимодействия внешней среды и человека

2. Основоположниками гигиенической науки в России являются:

- а) Доброславин А.П.
- б) Семашко Н.А.
- в) Соловьев З.П.
- г) Хлопин Г.В.
- д) Эрисман Ф.Ф.

3. Экология человека — комплексная дисциплина:

- а) изучающая влияние природной среды на здоровье человека;
- б) выявляющая факторы, оказывающие неблагоприятное влияние на человека;
- в) разрабатывающая мероприятия по предупреждению неблагоприятного влияния внешних факторов;
- г) разрабатывающая гигиенические нормативы;
- д) изучающая общие биологические законы взаимодействия внешней среды и человека;

4. Неблагоприятные экологические факторы проявляются:

- а) изменением газового состава атмосферы;
- б) истончением озонового слоя атмосферы;
- в) изменением климата;
- г) ростом заболеваемости населения;
- д) появлением микроорганизмов-мутантов

5. Факторы, определяющие микроклимат:

- а) освещенность;
- б) температура воздуха;
- в) влажность воздуха;
- г) скорость движения воздуха;
- д) барометрическое давление

6. Функция организма, наиболее чувствительная к изменению микроклиматических условий:

- а) терморегуляция;
- б) дыхание;
- в) пищеварение;
- г) деятельность сердечно-сосудистой системы

7. Механизмы теплоотдачи с поверхности кожи:

- а) испарение влаги;
- б) проведение тепла;
- в) излучение

8. Изменения, возникающие в организм!при общем переохлаждении:

- а) структурные изменения в клетках;
- б) спазм периферических сосудов;
- в) снижение резистентности организма;
- г) ослабление фагоцитарной активности лейкоцитов;
- д) усиление легочной вентиляции

9. Изменения, возникающие в организме при общем перегревании:

- а) усиление легочной вентиляции;
- б) повышение температуры тела;
- в) учащение пульса;
- г) расширение периферических сосудов;
- д) головная боль

10. Условия, при которых человек может подвергаться воздействию повышенного атмосферного давления:

- а) водолазные работы;
- б) кессонные работы;

- в) строительство подводных туннелей;
- г) восхождение в горы;
- д) полеты на воздухоплавательных аппаратах

11. Показатели для оценки естественной освещенности помещений:

- а) коэффициент заглубления;
- б) световой коэффициент;
- в) размер окон;
- г) коэффициент естественной освещенности;
- д) количество окон

12. Показатели для оценки естественной освещенности рабочего места:

- а) световой коэффициент;
- б) угол отверстия;
- в) коэффициент естественной освещенности;
- г) угол падения;
- д) коэффициент заглубления

13. Основные гигиенические требования к источникам искусственного освещения:

- а) источник освещения не должен изменять физический и химический состав воздуха;
- б) источник освещения должен быть безопасным в пожарном отношении;
- в) освещение должно быть равномерным;
- г) постоянное свечение источника во времени;
- д) источник освещения не должен давать резких теней

14. Основные гигиенические требования к искусственному освещению:

- а) должно быть не ниже установленных норм;
- б) должно быть равномерным;
- в) должно создавать ощущение тепла;
- г) спектр должен приближаться к естественному

15. Рациональным освещением называется:

- а) достаточное освещение;
- б) не ослепляющее глаза;
- в) обеспечивающее выполнение работы определенной точности;
- г) равномерное

16. Преимущества люминесцентного освещения:

- а) высокая экономичность;
- б) хорошее цветовосприятие при любом уровне освещенности;
- в) большая яркость;
- г) рассеянный свет;
- д) отсутствие резких теней

17. Гигиенические требования к качеству питьевой воды:

- а) безопасность по микробиологическому составу;
- б) безвредность по химическому составу;
- в) хорошие органолептические свойства;
- г) полное отсутствие токсических веществ

18. Нарушения, возникающие при употреблении воды с высоким содержанием хлоридов:

- а) снижение секреции желудка;
- б) снижение секреции кишечника;
- в) повышение моторной функции желудка и кишечника;
- г) угнетение выделительной функции почек;
- д) нарушение чувства утоления жажды

19. Заболевания, передающиеся водным путем:

- а) холера;
- б) брюшной тиф;
- в) паратифы А и В;

г) бациллярная дизентерия;

д) колиэнтериты

20. Группы показателей для оценки качества питьевой воды по СанПиН 2.1.4.1074-01:

а) эпидемическая безопасность воды;

б) безвредность химического состава;

в) оптимальное содержание в воде микроэлементов;

г) обеспечение благоприятных органолептических свойств воды;

д) пригодность воды для рыбопродукции

21. Основные способы улучшения качества воды:

а) обеззараживание;

б) опреснение;

в) фторирование;

г) осветление;

д) обезжелезивание

22. Физические методы обеззараживания:

а) кипячение;

б) облучение УФ - лучами;

в) хлорирование;

г) воздействие гамма - лучей;

д) воздействие ультразвуком

23. Химические методы обеззараживания:

а) кипячение;

б) хлорирование;

в) УФ - облучение;

г) озонирование;

д) использование олигодинамического действия металлов

24. Под термином "рациональное питание " понимают:

а) питание, соответствующее по калорийности энергозатратам человека

б) питание, содержащее все пищевые вещества в необходимых количествах;

в) питание, сбалансированное по содержанию основных пищевых веществ;

г) питание, способствующее хорошему усвоению питательных веществ вследствие высоких органолептических свойств пищи;

д) питание, предусматривающее соблюдение определенного режима

25. Из каких величин складывается суточный расход энергии?

а) основного обмена;

б) специфически динамического действия пищи;

в) различных видов деятельности

21

26. Какие пищевые вещества характеризуют качественный состав пищи?

а) жиры;

б) белки;

в) витамины;

г) минеральные соли;

д) углеводы;

27. Биологическая роль белков:

а) являются пластическим материалом;

б) участвуют в синтезе гормонов;

в) участвуют в синтезе ферментов;

г) участвуют в синтезе антител

28. Нарушения, возникающие при белковой недостаточности:

а) развитие жировой инфильтрации печени;

б) изменение химического состава и морфологического строения костей;

в) изменения в эндокринных железах и понижение их функциональной способности;

г) снижение иммунобиологической реактивности организма

29. Продукты, богатые источниками полноценного белка:

- а) злаковые и продукты их переработки;
- б) мясо и мясные продукты;
- в) молоко и молочные продукты;
- г) рыба и рыбные продукты;
- д) овощи и фрукты

30. Биологическая роль жиров:

- а) являются важным источником энергии;
- б) улучшают вкусовые свойства пищи;
- в) являются источником фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот;
- г) являются источником витаминов группы В;
- д) являются источниками жирорастворимых витаминов

31. Пищевые вещества, поступающие в организм вместе с жирами:

- а) полиненасыщенные жирные кислоты;
- б) фосфатиды;
- в) токоферолы и стерины;
- г) соли кальция;
- д) жирорастворимые витамины

32. Биологическая роль полиненасыщенных жирных кислот:

- а) участвуют в углеводном обмене;
- б) способствуют выведению холестерина из организма;
- в) повышают эластичность стенок кровеносных сосудов;
- г) снижают проницаемость стенок кровеносных сосудов

33. Доля растительных жиров в суточном содержании жира:

- а) 10-15%;
- б) 25-30%;
- в) 40-50%

34. Биологическая роль углеводов:

- а) являются богатым источником энергии;
- б) являются структурным элементом клеток и тканей;
- в) являются источником витамина С

35. Продукты - основные источники углеводов:

- а) овощи и фрукты;
- б) мясо и мясные продукты;
- в) злаковые и продукты их переработки;
- г) молоко и молочные продукты;

д) сахар и кондитерские изделия

36. Биологическая роль кальция:

- а) участвует в формировании костей скелета;
- б) участвует в процессе свертывания крови;
- в) необходим для поддержания нормальной нервно-мышечной возбудимости;
- г) способствует усвоению белков

37. Продукты - богатые источники хорошо усвояемого кальция:

- а) молоко и молочные продукты;
- б) овощи и фрукты;
- в) зернобобовые продукты;
- г) мясо и мясные продукты;
- д) рыба и рыбные продукты

38. Что следует понимать под режимом питания?

- а) кратность приемов пищи;
- б) соблюдение интервалов между приемами пищи;
- в) распределение калорийности между приемами пищи

39. Рекомендуемая кратность приемов пищи для взрослых людей:

- а) пять;
- б) четыре;
- в) три;
- г) два

40. Продукты - основные источники витамина Р:

- а) клюква;
- б) картофель;
- в) брусника;
- г) черноплодная рябина;
- д) слива

Ключ к тестовому заданию

1 - а,б,в,г	15 - а,б,в,г	29 - б,в,г
2 - а,д	16 - а,г,д	30 - а,б,в,д
3 - д	17 - а,б,в	31 - а,в,д
4 - а,б,в,г,д	18 - а,б,г,д	32 - б,в
5 - б,в,г,д	19 - а,б,в,г,д	33 - б
6 - а	20 - а,б,г	34 - а,б
7 - а,б,в	21 - а,г	35 - а,в,д
8 - б,в,г	22 - а,б,г,д	36 - а,в
9 - а,б,в,г,д	23 - б,г,д	37 - а
10 - а,б,в	24 - а,б,в,г,д	38 - а,б,в,д
11 - а,б,г	25 - а,б,в	39 - б
12 - б,в,г	26 - а,б,в,г,д	40 - а,в,г,д
13 - а,б,в,г,д	27 - а,б,в,г	
14 - а,б,г	28 - в,г	

Критерии оценивания:*Шкала оценки образовательных достижений*

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки
18 - 40	зачет
менее 18	незачет

Тема Гигиена и санитария**Практическая работа** Понятие о гигиене и санитарии**Учебная цель:** Изучение понятий о гигиене и санитарии, история зарождения гигиены как науки**Учебные задачи:**

1. Изучение основных понятий гигиены физического воспитания
2. Определение воздействия гигиены физической культуры на организм занимающихся

Образовательные результаты:

Студент должен:

иметь практический опыт: 1**уметь:** 1,2**знать:** 1,2**Задачи практической работы:**

1. познакомится с основными определениями относящиеся к гигиене физического воспитания
2. разграничить понятия гигиена и санитария
3. рассмотреть историю зарождения гигиены как науки
4. Составить тезаурусное поле

Форма контроля выполнения практических работ:

Оформить и сдать тетрадь по УД

Тема Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов**Практическая работа** Составление индивидуальной программы формирования здорового образа жизни**Учебная цель:** формировать умение методических приемов, форм и средств при составлении индивидуальной программы по формированию здорового образа жизни**Учебные задачи:**

1. Научиться составлять индивидуальный план формирования здорового образа жизни для различного контингента занимающихся
2. Использовать литературу для составления программы по формированию здорового образа жизни
3. Научиться выбирать эффективные методические приемы, формы и средства для формирования здорового образа жизни

Образовательные результаты:

Студент должен:

иметь практический опыт: 1**уметь:** 1,2,3**знать:** 1,2,3,4,5,6,8,9**Задачи практической работы:**

1. Изучить требования к составлению программы по формированию здорового образа жизни
2. Выбрать контингент занимающихся
3. Составить программу по формированию здорового образа жизни

Форма контроля выполнения практических работ: конспект

Тема Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом

Практическая работа Анализ суточного режима с точки зрения его рациональности.

Учебная цель: Изучение суточного рациона с точки зрения его рациональности

Учебные задачи:

1. Изучение суточного рациона и его соответствие гигиеническим требованиям.
2. Определение воздействия рационального питания на организм спортсмена.

Образовательные результаты:

Студент должен:

иметь практический опыт: 1

уметь: 1,2

знать: 1,2

Задачи практической работы:

1. познакомиться с гигиеническими требованиями к рациональному питанию;
2. определить суточный рацион спортсмена любителя.
3. оформить отчет.

Форма контроля выполнения практических работ:

Суточный рацион спортсмена любителя.

3.1 Критерии оценки проектной деятельности и мультимедийной презентации

Проектная работа в форме мультимедийной презентации должна состоять из:

- теоретической части (например, текста реферата);
- практической части (собственно презентация).

Структура презентации:

Титульный лист

Введение, обоснование актуальности темы, постановка задач и цели проекта.

Основная часть презентации, раскрывающая тему, решающая задачи, поставленные во введении.

Заключение, подведение итогов проектной деятельности, резюмирование уровня достижения цели, поставленной в начале работы .

Список источников и литературы (не менее 4-х пунктов) и других источников знаний, использованных в ходе работы (например, ресурсы сети Интернет, мультимедийные энциклопедии и учебные пособия, авторские фотографии, видеоматериалы, музыкальное сопровождение и т. п.), список должен быть оформлен в строгом соответствии с ГОСТом. Приложения (в случае, если в этом есть необходимость).

В рамках презентации (при наличии необходимости данного вида деятельности для достижения цели проекта) необходимо продемонстрировать следующие знания и умения:

Умение грамотно презентовать, представить аудитории результаты своей работы в устной форме.

Умение работать с видео - и аудиофайлами, изображениями;

умение при необходимости озвучить часть проекта посредством использования таких ИКТ, как микрофон.

Умение использовать все возможности той программы ПК, с помощью которой создаётся презентации (например, Microsoft Power Point или Windows Movie Maker); создание интерактивной проектной работы.

Во время работы не следует забывать о научном подходе к оформлению визуального ряда презентации: соблюдайте единый стиль оформления работы, который не противоречит тематике проекта, а, наоборот, подчёркивает особенности подхода к раскрытию темы и характерные черты исследуемого материала.

Наглядность, используемая в проекте, должна соответствовать теме работы, её применение должно быть обоснованным.

Обязательно наличие заголовков слайдов (частей работы), подписей к иллюстрациям, указание датировок и хронологических рамок (в случае необходимости) и прочих кратких пояснений.

Умение отличать презентацию от реферата: не увлекаться большими текстовыми сопровождениями слайдов(частей работы) - это должно быть пояснено в режиме устного представления проекта.

Аудитория слушает докладчика и зрительно воспринимает визуальную часть проекта, читать то, что рассказывает в это же время докладчик, неинтересно и не соответствует проектному виду деятельности.

Подписи должны быть строго обоснованными и целесообразными и не дублировать на 100% устную речь докладчика, например, необходимо разъяснение в текстовом режиме терминологии, используемой докладчиком в определённом моменте устного отчёта; возможно в текстовом - режиме привести краткую биографическую справку о деятеле, характеризуемом в данный момент отчёта и т. п.

Письменная речь должна быть научной, грамотной с точки зрения русского языка и литературной речи.

Устное представление проекта и его визуальная часть должны быть синхронизированы, изложение материала должно быть логичным, последовательным.

При представлении проекта (презентации) должен строго соблюдаться временной регламент: 10 - 15 минут на полное раскрытие темы проекта

Если в работе над проектом принимала участие группа учащихся, их работа во время представления итогов в аудитории оценивается индивидуально и одновременно оценивается общий итог работы группы.

Особое внимание уделяйте расширению кругозора в вопросах многообразия возможностей ПК, используйте для подготовки проекта разнообразные программы, обогащающие ваши знания и сам проект. Умение грамотно подготовить презентацию к показу, как то создание папки, название которой не абстрактное, а соответствует теме работы, которая должна содержать связанные между собой элементы, демонстрирующие ваше умение работать с ПК при создании мультимедийной презентации:

- сама презентация;
- шрифты, использованные при оформлении текстовой части презентации; - аудио и видеофайлы, использованные в презентации анимация и т. п.
- аудиофайлы, содержащие речевое сопровождение в случае, когда речь не была записана непосредственно в определённый слайд презентации.
- планируйте свою деятельность (желательно в письменном виде) и строго следуйте плану - это играет значительную роль в достижении успеха;
- как можно чаще консультируйтесь с научным руководителем, чтобы в итоге не пришлось переделывать часть работы;
- всегда проверяйте результат своей работы на той технике, которая будет задействована в ходе отчёта по работе во избежание неприятных сюрпризов.

Рекомендации:

1. Актуальность выбранной темы.
2. Глубина раскрытия темы.
3. Практическая ценность проекта.
4. Композиционная стройность.
5. Соответствие плану.
6. Обоснованность выводов.
7. Правильность и грамотность оформления.
8. Аккуратность и дизайн оформления.
9. Содержательность приложения.
10. Выступление на защите.
11. Умение изложить самое интересное и ценное.
12. Умение отвечать на вопросы.
13. Умение защищать свою точку зрения.

Критерии оценок:

Отметка «5» ставится - при соблюдении всех рекомендаций.

Отметка «4» ставится - при соблюдении пунктов 1,2,5,6,7,8,9,10. рекомендаций.

Отметка «3» ставится - при соблюдении пункта 1,5,7,8,10 рекомендаций.

Отметка «2» ставится - при несоблюдении предлагаемых рекомендаций.