



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

Копия верна

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Для студентов, обучающихся по специальности
49.02.01 Физическая культура

Сыктывкар, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования

код	наименование специальности
49.02.01	Физическая культура
(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)	

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Ильина Екатерина Алексеевна	без категории	преподаватель

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

24
[число]

апреля
[месяц]

2021
[год]

[дата представления на экспертизу]

Рекомендована

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 08 от «25» мая 2021 г.

Председатель ПЦК

Вахнина Надежда Николаевна

Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ

«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»

Протокол № 06 от «09» июня 2021 г.

Председатель совета

Герасимова Марина Петровна

Содержание программы учебной дисциплины

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3.	Условия реализации учебной дисциплины	13
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16

1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО

по специальности **49.02.01** **Физическая культура**
[код] [наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей **49.00.00** **Физическая культура и спорт**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована только в рамках реализации специальности **49.02.01** **Физическая культура**
[код] [наименование специальности полностью]
в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и переподготовки

[указать направленность программ повышения квалификации и переподготовки] **49.02.01** **Физическая культура**
[код] [наименование специальности полностью]

в рамках специальности СПО **49.02.01** **Физическая культура**
[код] [наименование специальности полностью]

1.3. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ **Профессиональный цикл**

в вариативную часть циклов ППССЗ

[наименование цикла в соответствии с ФГОС]

Изучение дисциплины предшествует освоению профессиональных модулей

ОП. Общепрофессиональные дисциплины

[наименование профессионального модуля в соответствии с ФГОС]

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

1.	использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
2.	составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
3.	определять суточный расход энергии, составлять меню;
4.	обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;
5.	применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

1.	основы гигиены детей и подростков;
2.	гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
3.	понятие медицинской группы;
4.	гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
5.	вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
6.	основы профилактики инфекционных заболеваний;
7.	особенности режима жизни инвалидов различных категорий, понятие охранительного режима;
8.	основы гигиены питания детей, подростков и молодежи, системы питания при различных поражениях;
9.	гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий для инвалидов;
10.	гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и адаптивной физической культуры детей, подростков и молодежи;
11.	основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
12.	гигиенические основы закаливания;
13.	гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;
14.	физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании

В результате изучения по общепрофессиональной дисциплине

ОП.6 Гигиенические основы физического воспитания,

обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

Код	Наименование результата обучения
Общие компетенции	
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 руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
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, смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
ОК 12.	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.
Профессиональные компетенции	
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.
ПК 1.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 1.3.	Организовывать внеурочную физкультурно-спортивную деятельность обучающихся оздоровительной, профилактически-реабилитационной и рекреационной направленности.
ПК 1.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
ПК 1.5.	Анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия.
ПК 2.1.	Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.
ПК 2.2.	Проводить занятия оздоровительной физической культурой.
ПК 2.3.	Организовывать внеурочные занятия физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности.
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
ПК 2.5.	Анализировать учебные занятия и внеурочные мероприятия.
ПК 2.6.	Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам
ПК 3.1.	Разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.
ПК 3.2.	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области адаптивной физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
ПК 3.3.	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
ПК 3.4.	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

всего часов 78 в том числе

максимальной учебной нагрузки обучающегося 78 часов, в том числе

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 54 часов,

самостоятельной работы обучающегося 24 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54
в том числе:		
2.1	лекции	36
2.2	семинарские и практические работы	18
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	24
в том числе:		
	подготовка сообщений, работа с учебной и специальной литературой;	
	написание докладов, рефератов, глоссариев;	
	создание презентаций по изученной теме.	
	Итоговая аттестация в форме	Зачет, (3 семестр)
	Итого	78

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
Раздел 1.	Введение в гигиену	6		ОП 1-12 ПК 1.1.-1.5, 2.1-2.6, 3.1.-3.4.
Тема 1.1.	Введение. Понятие о гигиене, ее задачах и методах			
	Лекции	2		
	Содержание учебного материала			
	1 Предмет и задачи гигиены.		2	
	2 Этапы становления и методы исследования.		2	
	3 Законодательные акты РФ.		2	
	Самостоятельная работа студентов	1		
Тема 1.2.	История развития гигиены в России.			
	Гигиена физических упражнений и спорта			
	Лекции	2		
	Содержание учебного материала			
	1 Различные виды физических упражнений.		2	
	2 Врачебный контроль. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.		2	
Раздел 2.	Самостоятельная работа студентов	1		
	Влияние физических упражнений на развитие и состояние здоровья человека			
	Основы гигиены	44		ОП 1-12 ПК 1.1.-1.5, 2.1-2.6, 3.1.-3.4.
	Тема 2.1.			
	Основы здорового образа жизни. Закаливание.			
	Лекции	2		
	Содержание учебного материала			
	1 Понятие здоровья. Индекс здоровья.		2	
	2 Здоровый образ жизни.		2	
	3 Факторы, ухудшающие здоровье человека.		2	
	4 Профилактика заболеваний.		2	
	5 Основы закаливания организма. Принципы закаливания.		2	
	6 Гигиена кожи: уход за руками, телом.		2	
	Лабораторные работы	2		
	Основные гигиенические правила закаливания (стенгазета)			
Тема 2.2.	Рациональный режим дня.			
	Лекции	2		
	Содержание учебного материала			
	1 Понятие рациональный режим.		2	
	2 Биологические ритмы и их связь с активностью организма.		2	
	3 Сочетание умственной и двигательной активности школьников.		2	
	4 Режим дня учащихся I смены.		2	
	Самостоятельная работа студентов	2	3	
Тема 2.3.	Биологические ритмы, функциональные возможности центральной нервной системы.			
	Гигиена питания. Режим питания.			
	Лекции	6		
	Содержание учебного материала			
	1 Калорийность пищи: характеристика белков, жиров, углеводов, воды и минеральных солей.		2	

	2	Энергетическая и биологическая ценность питательных веществ.			2	
	3	Характеристика пищевых продуктов.			2	
	4	Характеристика витаминов, минеральных веществ			2	
	5	Усвояемость пищи			2	
	6	Пищевой рацион в период соревнований, в период подготовки к соревнованиям, в межсоревновательный период, согласно видам спорта			2	
	Лабораторные работы	Гигиеническая оценка суточного рациона		2		
	Самостоятельная работа студентов	Энергетическая и биологическая ценность питательных веществ Питание спортсменов.		2	3	
Тема 2.4.	Личная гигиена.					
	Лекции		2			
	Содержание учебного материала					
	1	Гигиена тела и полости рта.		2		
	2	Гигиена половой жизни.		2		
	3	Гигиена труда (умственного и физического), отдыха и сна.		2		
	4	Гигиенические требования к одежде и обуви.		2		
	Лабораторные работы	Личная гигиена спортсмена	2			
Тема 2.5.	Вредные привычки.					
	Лекции		4			
	Содержание учебного материала					
	1	Причины курения, алкоголя, наркомании.		2		
	2	Диагностика вредных привычек.		2		
	3	Меры профилактики вредных привычек.		2		
	4	Характеристика неполезных действий.		2		
	5	Интернет зависимость.		2		
	Лабораторные работы	Профилактика вредных привычек (презентация)	2			
Тема 2.6.	Гигиена воздуха, воды, почвы.					
	Лекции		2			
	Содержание учебного материала					
	1	Химический состав, температура, влажность, давление, движение воздуха.		2		
	2	Профилактические мероприятия с загрязнением воздуха в помещении, на производстве и на улице.		2		
	3	Химический состав, органолептические свойства воды.		2		
	4	Методы обеззараживания воды.		2		
	5	Загрязнения почв и самоочищение.		2		
	Лабораторные работы	1. Исследование воздуха в учебном помещении. 2. Органолептические свойства воды.	4			
	Самостоятельная работа студентов	Борьба с загрязнением воздуха. Методы очистки воды. Загрязнения почв и самоочищение.	2	3		
Тема 2.7.	Гигиенические требования к расположению спортивных сооружений.					
	Лекции		2			

	Содержание учебного материала				
	1	Гигиенические требования к расположению спортивных объектов: стадион, спортивная площадка, спортивный зал.		2	
	2	Ориентация в пространстве, деление на зоны.		2	
	3	Оснащение спортивным инвентарем.		2	
	4	Основные требования СанПиН к спортивным сооружениям		2	
	Самостоятельная работа студентов	Основные требования к спортивным сооружениям.	2	3	
Тема 2.8.	Гигиенические требования к спортивному залу.				
	Лекции		2		
	Содержание учебного материала				
	1	Освещенность, вентиляция, отопление, окраска стен и потолка, инвентарь, оборудование.		2	
	Лабораторные работы	Санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений.	2		
Раздел 3.	Гигиена физического воспитания школьников.		28		ОП 1-12 ПК 1.1.-1.5, 2.1-2.6, 3.1.- 3.4.
Тема 3.1.	Физическое воспитания школьников.				
			2		
	Содержание учебного материала				
	1	Задачи физического воспитания школьников.		2	
	2	Гигиенические требования к физическим нагрузкам, содержание и контроль за физической нагрузкой школьников.		2	
	3	Значение санитарного контроля.		2	
	4	Врачебный контроль за физическими нагрузками.		2	
	Самостоятельная работа студентов	Влияние физического воспитания на рост и развитие школьников.	4	3	
Тема 3.2.	Значение физических упражнений. Оптимальный двигательный режим				
	Лекции		2		
	Содержание учебного материала				
	1	Оптимальный двигательный режим школьников.		2	
	2	Функциональные изменения в системах и органах, влияние физических упражнений на развитие и состояние здоровья		2	
	Лабораторные работы	Двигательная активность как гигиенический фактор	4		
Тема 3.3.	Гигиенические требования к тренировке.				
	Лекции		2		
	Содержание учебного материала				
	1	Требования к тренировке в условиях повышенной влажности, температуры, низкой температуры, в горах.		2	
	2	Требования к тренировке в различных видах спорта.		2	
	3	Особенности питания в различных средах тренировочного процесса		2	
	Самостоятельная работа студентов	Питевой и весовой режим спортсменов.	4	3	
Тема 3.4.	Гигиена юных спортсменов.				
	Лекции		2		
	Содержание учебного материала				
	1	Личностные качества тренера, творческий союз		2	

		«тренер-ученик».			
	2	Отбор, первоначальная подготовка.		2	
	3	Гигиенические принципы планирования спортивных занятий.		2	
	4	Планирование индивидуального режима спортсмена. Дневник спортсмена.		2	
	Самостоятельная работа студентов	Ранняя спортивная специализация.	4	3	
Тема 3.5.	Основы спортивной тренировки.				
	Лекции		2		
	Содержание учебного материала				
	1	Понятие спортивной тренировки.		2	
	2	Основные задачи: воспитание физических качеств, увеличение функциональных возможностей организма, воспитание психологических и морально-волевых качеств, приобретение теоретических знаний, опыта соревнования.		2	
	3	Гигиенические требования к планированию тренировки.		2	
	4	Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок		2	
	Самостоятельная работа студентов	Гигиенические требования к организации годичной спортивной тренировки.	2	3	
Всего			78		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	
3.1.2	лаборатории	физической и функциональной диагностики
3.1.3	зала	библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.

Оборудование учебного кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
1.	Оборудование учебного кабинета	
1.1.	рабочие места по количеству обучающихся – не менее 25	
1.2.	рабочее место преподавателя	
1.3.	доска для мела	
1.4.	раздвижная демонстрационная система	
2.	Печатные пособия	
2.1.	Тематические таблицы	
2.2.	Портреты	
2.3.	Схемы по основным разделам курсов	
3.	Цифровые образовательные ресурсы	
3.1.	Цифровые компоненты учебно-методических комплексов (слайдовые презентации по темам)	Д
3.2.	Общепользовательские цифровые инструменты учебной деятельности	Д
4.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
4.1.	Видеофильмы	
4.2.	Слайды (диапозитивы) по разным разделам курса	Д

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
1	Телевизор с универсальной подставкой	+
2	Видеомагнитофон (видеоплейер)	+
3	Аудио-центр	+

4	Мультимедийный компьютер	+
5	Сканер с приставкой для сканирования слайдов	+
6	Принтер лазерный	+
7	Цифровая видеокамера	+
8	Цифровая фотокамера	+
9	Слайд-проектор	+
10	Мультимедиа проектор	+
11	Стол для проектора	+
12	Экран (на штативе или навесной)	+

Оборудование лаборатории

№ п/п	наименование	количество
1.	Комплекс компьют. НС-Психотест	1
2.	Метеостанция Kestrel3500	1
3.	Жиросчетчик OMRON BF400	1
4.	Пульсоксиметр Storm 5000-01	1
5.	Весы мед. ВЭМ-150 «Масса-К»	1
6.	Глюкометр «Акку-чек»	1
7.	Тонометр OMRON с адаптером	1
8.	Тонометр мех.с фонендоскопом	1
9.	Тонометр мех.с фонендоскопом	1
10.	Тонометр мех.со стетоскопом	1
11.	Ширма 3-х секц. на колесах	1
12.	Комп. шин.транс. леснич. взросл.	3
13.	Валик (полуцилиндр) 55х11 (с)	1
14.	Валик (цилиндр) 55х11 (с)	1
15.	Валик ¾ (500х140х120)	1
16.	Часы песочные 10 мин	1
17.	Часы песочные 15 мин	1
18.	Часы песочные 5 мин	1
19.	Динамометр кистевой	1
20.	Кушетка	1
21.	Плантограф	1
22.	Ростометр	1
23.	Спирометр	1
24.	Жгут кровоостанавливающий	1
25.	Аптечка первой помощи	1
26.	Аптечка транспортная	1
27.	Грелка резиновая	1
28.	Лента сантиметровая	5
29.	Стетоскоп	5
30.	Тонометр	1
31.	Измеритель ИАДМ-ОП	4
32.	Динамометр ручной	1
33.	Динамометр ст.	1
34.	Халаты рабочие	6

3.2. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Коваль, В.И., Родионова, Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. и преподавателей высш. учеб.заведений[Текст] / В.И. Коваль, Т.А Родионова. – М.: Академия. – 2017. – 320 с.	2017	Реком.
2	Крымская, И.Г. Гигиена и экология человека: учеб.пособие [Текст] / И.Г. Крымская – 3-е изд.: стер. – Ростов н/Д: Феникс. – 2017. – 351 с.	2017	Реком.
3	Назарова, Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для студ. Учреждений высш. пед. проф. образования [Текст] / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М: Академия. – 2018. – 256 с.	2018	Реком.

Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций: учеб.пособие [Текст] / Е.А. Багнетова. – Ростов н/Д: Феникс. – 2019. – 251 с.	2019	Реком.
2	Быков, И.В. Гигиена физической культуры и спорта: учебник [Текст] / И.В. Быков, А.Н. Гансбургский, В.Д. Горичева, В.А. Дворкин, А.В. Коромыслов, В.А. Маргазин, В.В. Насолодин, О.Н. Семенова. – СПб.: СпецЛит. – 2017. – 192 с.	2017	
3	Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия. – 2017. – 240 с.	2017	Реком.
4	Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник[Текст] / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС. – 2017. – 512 с.	2017	Реком.
5	Лаптев, А.П. Практикум по гигиене: пособие для институтов физ. культ. [Текст] / А.П. Лаптев., И.Н. Малышева. – М: Физкультура и	2017	Реком.

спорт. – 2017. – 151 с.		
-------------------------	--	--

Основные электронные источники

№	Выходные данные электронного издания	Режим доступа	Проверено
1	Андропова, Т. В. Гигиена детей и подростков [Электронный ресурс]: https://e.lanbook.com/book/105854	свободный	2021
2	Архангельский В.И., Гигиена. Compendium [Электронный ресурс]: http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970420423.html	свободный	2021
	Гигиена питания [Электронный ресурс]: https://e.lanbook.com/book/113544	свободный	2021
	Кича Д.И., Общая гигиена. Руководство к лабораторным занятиям [Электронный ресурс]: http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970434307.html	свободный	2021

Интернет-ресурсы

1. Сайт научной электронной библиотеки, электронный каталог книг, статей, журналов: <http://elibrary.ru>
2. Электронный ресурс. Электронная библиотека: <http://www.http://book.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Код компетенции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения			
У1	использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	уметь использовать знания гигиены в профессиональной деятельности	педагогическое наблюдение за деятельностью студентов на занятиях
У2	составлять режим	уметь планировать режим	контроль выполнения

	суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	суточной активности	самостоятельной работы обучающихся экспертная оценка на практическом занятии
У3	определять суточный расход энергии, составлять меню;	анализировать суточный расход энергии, ккал	контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся
У4	обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;	знать гигиенические требования к зданиям, упражнениям, учебному процессу	контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся
У5	применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;	уметь применять знание в области гигиены на практике	контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся
Усвоенные знания			
31	основы гигиены детей и подростков;	знать основы гигиены детей и подростков	устный опрос контрольная работа
32	гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	знать нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	устный опрос контрольная работа
33	понятие медицинской группы;	знать понятие медицинской группы	устный опрос контрольная работа
34	гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	знать значение биологических факторов внешней среды	устный опрос контрольная работа
35	вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	знать вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	устный опрос контрольная работа
36	основы профилактики инфекционных заболеваний;	знать основы профилактики инфекционных заболеваний;	устный опрос контрольная работа
37	основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	знать основы гигиены питания детей, подростков и молодежи	устный опрос контрольная работа
38	гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	знать гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий	устный опрос контрольная работа
39	гигиеническую	знать гигиеническую	устный опрос

	характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	характеристику основных форм занятий физической культурой	контрольная работа
310	основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	знать основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом	устный опрос, контрольная работа
311	гигиенические основы закаливания;	знать гигиенические основы закаливания	устный опрос контрольная работа
312	физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	знать физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	устный опрос контрольная работа
Общие компетенции			
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация интереса к будущей профессии, участие в профессиональных конкурсах, наличие дипломов, грамот, сертификатов и т.д. - наличие положительных отзывов по итогам производственной практики 	Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul style="list-style-type: none"> - обоснование выбора и применение методов и способов решения профессиональных задач; - эффективное и качественное выполнение профессиональных задач. 	Выполнение текстовых заданий второго уровня, выполнение творческих работ.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> - решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области преподавания; - выявление проблемы, определение возможных причин, проблем. 	Выполнение текстовых заданий второго уровня, выполнение творческих работ.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	<ul style="list-style-type: none"> - эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные; - оценивание необходимости той или иной информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и 	Собеседование.

		личностного развития.	
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	- проектирование уроков физической культуры с применением современных технических средств обучения в процессе преподавания.	Устный счет. Собеседование.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	- применение разнообразных методов, форм и приемов взаимодействия с членами педагогического коллектива, представителями администрации; - владение профессиональной лексикой; - соблюдение субординационных отношений; - продуктивное взаимодействие с членами группы, решающей общую задачу; - построение продуктивного процесса общения, толерантное восприятие позиции субъекта взаимодействия; - использование делового стиля общения; - соотносит свои устремления с интересами других людей и социальных групп; - привлекает других субъектов образовательного процесса к решению поставленных задач.	Экспертная оценка при защите творческих проектов.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	- организация деятельности учащихся с учетом их интересов и возможностей.	Экспертная оценка совместных проектов.

ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	<ul style="list-style-type: none"> - рациональность организации самостоятельной работы в соответствии с задачами профессионального и личностного развития; - своевременность сдачи заданий, отчетов 	Собеседование.
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	<ul style="list-style-type: none"> - проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности; - демонстрация умения проектирования целей в соответствии нормативных документов и программы развития образовательного учреждения; - поиск и реализация в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной деятельности учащихся. 	Тестирование.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация соблюдения техники безопасности. 	Собеседование. Защита плана работы учителя.
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация знаний о педагогической профессии; - планирование деятельности в соответствии с нормативными документами. 	Защита портфолио.
ОК 12.	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - проявление интереса и мотивации к изучению базовых и новых видов спортивной деятельности; - демонстрация знаний в области базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - демонстрация практического владения базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. 	Теоретические и практические зачеты. Участие в спортивной деятельности соревнований.

Профессиональные компетенции			
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	<ul style="list-style-type: none"> - точность и обоснованность в определении целей и задач уроков различных типов и видов; - оптимальность планирования уроков с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей школьников. 	<p>Текущий контроль</p> <p>Разработка конспектов уроков.</p>
ПК 1.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - качество проведения урока; - методическая грамотность; - рациональность использования времени; - аргументированность выбора форм, методов и средств обучения на уроке; - демонстрация приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; - соответствие требованиям техники безопасности на занятиях; - качество работы с одаренными детьми в соответствии с их индивидуальными особенностями; - демонстрация проведения коррекционно-развивающей работы с обучающимися, имеющими трудности в обучении; - соблюдение педагогически целесообразных отношений с обучающимися. 	<p>Дневники по учебной и производственной практике.</p> <p>Наблюдение и экспертная оценка проведенного урока с точки зрения полученных результатов.</p>
ПК 1.3.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения	<ul style="list-style-type: none"> - аргументированность выбора методов диагностики и оценки учебных достижений школьников с учетом особенностей возраста, класса и отдельных обучающихся, выставления отметки; - создание педагогической характеристики обучающегося. 	<p>Экспертная оценка проведенного урока с точки зрения целесообразности применения разных форм, видов и методов контроля; отобранных контрольно-измерительных материалов.</p>
ПК 1.4.	Анализировать учебные занятия	<ul style="list-style-type: none"> - полнота анализа уроков; - грамотность самоанализа уроков; - определение направления коррекции и формулирование предложений по 	<p>Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий.</p>

		совершенствованию процесса обучения.	
ПК 1.5.	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре	- соответствие оформления учебной документации требованиям.	Проведение практического занятия по оформлению учебной документации.
ПК 2.1.	Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия	Соответствие цели, задач и плана типу внеурочного мероприятия и занятия	-экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - устный экзамен
ПК 2.2.	Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	Проведение внеклассного мероприятия и занятия в соответствии с требованиями к структуре занятия	--экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - устный экзамен; - экспертное наблюдение в ходе учебной практики
ПК 2.3.	Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	Обоснованность и рациональность выбора способов и приемов мотивации в соответствии с возрастом и особенностями обучающихся, родителей и видом физкультурно-спортивной деятельности	-дифференцированный зачет; -экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях;
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.	Дидактическая целесообразность методов и приемов педагогического контроля	- экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики
ПК 2.5.	Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	Соблюдение требований к проведению анализа (самоанализа) внеклассного занятия Совпадение результатов самоанализа и экспертного анализа внеклассного занятия	- экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики; -экспертная оценка защиты лабораторной работы
ПК 2.6.	Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	Соответствие оформления документации установленным требованиям	- тестирование; - экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - экспертное наблюдение в ходе учебной и

			производственной практики;
ПК 3.1.	Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие содержания учебно-методических материалов возрасту, индивидуально-психологическим особенностям учащихся, условиям обучения - аргументированность выбора учебно-методического комплекта; - разработка методического обеспечения для осуществления профессиональной деятельности; - соответствие разработанных учебно-методических материалов ФГОС. 	<p>Текущий контроль Защита выбранной методики диагностирования с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса и отдельных обучающихся Оценка презентаций созданных рабочих программ, учебно-тематических планов по предметам начальной школы с учетом выбранного УМК Экспертная оценка выбранного УМК</p> <p>Рубежный контроль Экспертная оценка разработанных учебно-методических материалов</p>
ПК 3.2.	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов	<ul style="list-style-type: none"> - планирование обобщения педагогического опыта в соответствии с алгоритмом. - качество оценки готовности педагога к инновационной деятельности - полнота анализа портфолио педагогической деятельности в соответствии с требованиями и критериями оценки - обоснованность выбора педагогической и методической литературы; - обоснованность выбора способа решения педагогических проблем методического характера; - сравнение эффективности применяемых методов обучения, с целью выбора наиболее эффективных образовательных технологий с учетом вида образовательного учреждения и особенностей возраста обучающихся; - качество использования инструментов самоанализа и анализа педагогической деятельности, оценивания образовательных технологий; - логичность составленной программы профессионального совершенствования. 	<p>Текущий контроль Оценка аннотации студента к созданной им базе данных</p> <p>Оценка проведенного по алгоритму анализа педагогической деятельности</p> <p>Экспертная оценка представленного самоанализа педагогической деятельности (после проведения внеурочного занятия, пробного урока и т.д.)</p>

ПК 3.3.	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие содержания выступления (доклада) структуре и требованиям, предъявляемым к ее компонентам. - логичность выступлений с аргументированностью выбора формы; - демонстрация правильности оформления педагогических разработок; - соответствие педагогических разработок методическим требованиям; - качество презентации результатов педагогической деятельности; - полнота оформления портфолио педагогических достижений. 	<p>Текущий контроль Проверка отчетов, рефератов, выступлений на соответствие требованиям СИБД (Системы стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу)</p> <p>Оценка презентаций педагогических разработок</p>
ПК 3.4.	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> - планирование исследовательской деятельности в соответствии с этапами научного исследования; - разработка тематики исследовательской и проектной деятельности с учетом основных тенденций развития начального общего образования, интересов, возрастных и индивидуально-психологических особенностей учителя и учащихся; - демонстрация владения технологией разработки и методикой проведения уроков-проектов; - качество оформления результатов педагогического исследования; <p>1 результативность участия в исследовательской и проектной деятельности.</p>	<p>Текущий контроль Консультационная проверка промежуточных результатов исследования</p> <p>Рубежный контроль Экспертная оценка Портфолио студента (раздел «Сертификаты и свидетельства»)</p>

4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

1. Предмет и задачи гигиены. Факторы окружающей среды.
2. Гигиена воздуха: температура, влажность.
3. Гигиена воздуха: атмосферное давление, движение воздуха.
4. Химический состав воздуха.
5. Загрязнение воздуха и борьба с ним.
6. Питьевая вода. Химический состав воды.
7. Органолептические свойства воды. Бактериологическое загрязнение воды.
8. Методы обеззараживания и очистки воды.
9. Гигиена почвы.
10. Значение и основные принципы закаливания.
11. Закаливание водой.
12. Закаливание воздухом, солнцем.
13. Рациональный режим дня.
14. Вредные привычки: курение.
15. Вредные привычки: алкоголизм.
16. Вредные привычки: наркомания, токсикомания.
17. Уход за телом, руками, ногами.
18. Гигиена физической культуры и спорта.
19. Гигиена питания. Калорийность пищи.
20. Характеристика белков.
21. Характеристика углеводов.
22. Характеристика жиров.
23. Минеральные вещества.
24. Характеристика витаминов.
25. Усвояемость пищи. Режим питания.
26. Питание спортсменов.
27. Гигиенические требования к ориентации и расположению спортивных объектов.
28. Гигиенические требования к освещению.
29. Гигиенические требования к вентиляции.
30. Гигиенические требования к отоплению.
31. Гигиенические требования к окраске стен и потолков, к инвентарю и оборудованию.
32. Гигиенические требования к проведению тренировок. Питьевой и весовой режим.
33. Тренировки в условиях повышенной температуры.
34. Тренировки в условиях пониженной температуры, в горных условиях.
35. Гигиена физического воспитания школьников.
36. Основные гигиенические правила подготовки юных спортсменов.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

Предметно-цикловая комиссия преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

<i>Специальность</i>	<i>49.02.01 Физическая культура</i>
<i>Наименование дисциплины</i>	<i>ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания</i>

Компетенции по дисциплине «Гигиенические основы физического воспитания» формируются последовательно в ходе проведения теоретических и практических (семинарских) занятий.

Критерии оценивания компетенций (результатов)

Зачет проводится по экзаменационным билетам. Количество вопросов в билете -2.
Перечень вопросов представлен в п.4.2.

Критерии оценивания:

- соответствие структуре билета;
- актуальность;
- новизна и значимость;
- ожидаемый результат.

Ответ на зачете оценивается по двухбалльной системе: «зачтено» и «не зачтено».

«**Зачтено**» - студент ответил на вопросы в полной мере, его ответ был грамотно и логически верно выстроен, дополнительных уточняющих вопросов не потребовалось; или студент ответил на все вопросы, однако потребовалось ряд уточняющих вопросов, на которые студент тоже ответил.

«**Не зачтено**» - содержание ответа не раскрывает вопросы, что потребовало большого количества наводящих и уточняющих вопросов, на которые студент не смог ответить; либо студент отказался отвечать на вопросы.