

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

Копия верна

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			
	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	апреля	2021
[число]	[месяц]	[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 дисципл вательной программы в соответствии		настью основной профессиональной					
-	циальности 49.02.01		ризическая культура					
110 01101	[код]		ование специальности полностью]					
укрупн	енной группы специальностей	49.00.00	Физическая культура и спорт					
]	Рабочая программа учебной дисципли	ины может быт	ь использована					
только	в рамках реализации специальности	49.02.01	Физическая культура					
в попо	олнительном профессиональном обр	[код]	[наименование специальности полностью]					
	мительном профессиональном обр икации и переподготовки	разовании при	реализации программ повышения					
T		49.02.01	Физическая культура					
[указать	направленность программ повышения квалификации и переподготовки]	[код]	[наименование специальности полностью]					
в рамка	ах специальности СПО	49.02.01	Физическая культура					
1	,	[код]	[наименование специальности полностью]					
	профессиональной образо Данная учебная дисциплина входит:	циплины вательной п	в структуре основной рограммы					
в обяза	тельную часть циклов ППССЗ		Профессиональный цикл					
в вариа	тивную часть циклов ППССЗ							
Изучен	ие дисциплины предшествует освоен		менование цикла в соответствии с ФГОС] альных модулей					
	ОП. Общепрофесс	сиональные дис	циплины					
	[наименование профессиональ	ьного модуля в соотв	етствии с ФГОС]					
·	1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины: В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:							
1.			ной деятельности, в том числе в хся, педагогов, родителей (лиц, их					
2.	составлять режим суточной активн	ности с учетом	возраста и характера физических					
3.	нагрузок; определять суточный расход энерги	и. составлять ме	еню:					
4.			ний в здании и помещениях школы					
1.	при занятиях физическими упра процесса;	жнениями, орг	ганизации учебно-воспитательного					
5.	применять знания по гигиене при из	учении професс	сиональных 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								
OK 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.								
OK 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.								
OK 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.								
OK 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.								

OK 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
OK 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 обучают	щегося	54	часов,
самостоятельной работы об	бучающегося	24	часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

No	Вид учебной работы			
		часов		
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	78		
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54		
в то	м 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			

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

Тема 1.1. Введение практические завития; 1	Номер			нование раздел		Объем	Уровень	Формируемые	
Тема 1.1. Введение в тигнену 6 011 - 1 1 1 1 1 2 2 2 2 2	разделов и	<u>-</u>				часов	освоения	компетенции	
Тема 1.1 Введение в тигнену 1 2 3 4 5	тем	_ = = = = = = = = = = = = = = = = = = =							
Тема 1.1 Введение в гигиену Берение 1 Гигиена развитие от привене, ее задачах и методах ПК 1.11 ПК 1.			-	-	· ·				
Раздел 1. Введение в гигиену 6 ОГТ 1-1 Тема 1.1. Веделине. Поиятие о гигиене, ее задачах и методах 1 ПК 1.1.1 Декции 2 2 2.1-2.6.3 Пекции 2 2 2.1-2.6.3 1 Предмет и задачи гитиены. 2 2 2 Этапы становления и методы исследования. 2 2 3 Законодательные акты ФО. 2 2 Самостоятельная работа студентов История развития 1 2 Пекции 2 2 2 2 Солержание учебного материала 1 1 2 2 Самосотясльная работа студентов работа студентов на развитие и состояние здоровья доровья условска 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3.4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2	1						4	5	
Тема 1.1. Введение. Поиятие о гигиене, ее задачах и методах Декции 2 2.1-2.6, 3 3.4.		Ввеле	ение в гигие				•	ОП 1-12	
Пекции 2 2,1-2,6,3 3,4,					јачах и метолах			ПК 1.11.5,	
Содержание учебного материала 1 Предмет и задачи гитиены. 2 2 3 3аконодательные акты РФ. 2 2 2 2 3 3аконодательные акты РФ. 2 2 2 2 2 2 2 2 2	Tema 1.1.			<u>c o riminente, ec sua</u>	а тал п тогодал	2.		2.1-2.6, 3.1	
Предмет и задачи гитиены. 2 2 3 тапы становления и методы исследования. 2 2 3 тапы становления и методы исследования. 2 2 2 2 2 2 2 2 2				ного материала					
2							2.		
З Законодательные акты РФ. 2 Самостоятельная работа студентов История развития писиены в России. Тема 1.2. Гигиена физических упражнений и спорта Лекции 2 Содержание учебного материала 2 1 Различные виды физических упражнений. 2 2 Врачебный контроль. Самоконтроль. Дневник 2 самостоятельная работа студентов и работа студентов и развитие и состояние здоровья человека 44 ОП 1-1 Пекци 2 2.1-2.6, 3 Основы тигиены и состояние здоровья 44 ОП 1-1 Пекци 2 2.1-2.6, 3 Основы закаливание. 2 2.1-2.6, 3 Декци 2 2.1-2.6, 3 3 Содержание учебного материала 2 2 4 Профилактика заболеваний. 2 2 5 Основы закаливания. 2 2 1 Закаливания. 2 2 1 Понятие рациональный режим дия. 2 2					исспелования				
Самостоятельная работа студентов История развития гигиены в России. 1 Тема 1.2. Гигиена физических упражнений и спорта 2 2 Лекции 2 2 Содержание учебного материала 2 2 1 Различные виды физических упражнений. 2 2 Самоконтроля. Самоконтроля. 2 2 Самостоятельная работа студентов вид развитие и состояние здоровья 1 1 работа студентов ингиситы 44 ОП 1-1 1 Тема 2.1. Основы тигиситы 44 ОП 1-1 1 1 Пекции 2 2 2 2.1-2.6.3 3 3.4. 1 1 1 1 1 1 1 2.1-2.6.3 3 3.4. 3 3 2 2 3.4. 3 3.4. 3 <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>песпедования.</td> <td></td> <td></td> <td>1</td>					песпедования.			1	
Тема 1.2. Гигиены в России. Тема 1.2. Питиена физических упражнений и спорта Декции Содержание учебного материала 2 2 1 Различные виды физических упражнений. 2 2 Врачебный контроль. Самоконтроль. Дневник 2 самоконтроля. Самостоятельная работа студентов на развитие и состояние здоровья 1 Раздел 2. Основы гигиены человека 44 ОП 1-1 Тема 2.1. Основы здорового образа жизни. Закаливание. 1 ПК 1.11 Лекции 2 2.1-2.6, 3 3 Факторы, ухудинающие здоровья. 2 4 Профилактика заболеваний. 2 5 Основы закаливания организма. 1 Профилактика заболеваний. 2 4 Профилактика заболеваний. 2 5 Основы закаливания организма. 2 1 Пофата кожи: уход за руками, телом. 2 1 Доракторные работы закаливания (стенгазета) 2 1 Понятие рациональный режим. 2 2 Бологические ритмы и их связь					История развития	1		-	
Тема 1.2. Гигиена физических упражнений и спорта 2 Лекции 2 2 Содержание учебного материала 2 2 1 Различные виды физических упражнений. 2 2 2 Врачебный контроль. Самоконтроль. Дневник самоконтроль. Дневник работа студентов и развитие и состояние здоровья правота студентов и развитие и состояние здоровья человека 1 1 Раздел 2. Основы тигиены 44 ОП 1-1 ПК 1,1-1 2 2-1-2.6, 3 3.4. Тема 2.1. Основы здорового образа жизни. 2 2 2-1-2.6, 3 3.4. 3.4. 3.4. 1 Понятие здоровья индекс здоровья. 2 2 2-1-2.6, 3 3.4. 3.4. 3.4. 2 2 2.1-2.6, 3 3.4.				paoora		1			
Декции	Тема 1.2			иу упражнений и				-	
Содержание учебного материала 1 Различные виды физических упражнений. 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 CM a 1.2.			их упражнении и	Chopia	2		-	
1				юго материала				-	
2 Врачебный контроль. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. 2 Самостоятельная работа студентов работа студентов на развитие и состояние здоровья человека 1 Раздел 2. Основы гитиены на развитие и состояние здоровья человека 44 ОП 1-1 Тема 2.1. Основы здоровья индекс здоровья. Индекс здоровья. Ослержание учебного материала 2 2.1-2.6, 3 1 Понятие здоровыя. Индекс здоровья. 2 2 2 Здоровый образ жизни. 2 2 3 Факторы, ухудшающие здоровье человека. 2 2 4 Профилактика заболеваний. 2 2 5 Основы закаливания организма. 1 2 6 Гитиена кожи: уход за руками, телом. 2 2 Лабораторные работы закаливания (стенгазета) 2 2 Рациональный режим дня. 2 2 Лекции 2 2 Содержание учебного материала 1 1 1 1 1 Понятие работы студентов дкивиности школьников. 2 3 2 3 С			·		упражнений		2	-	
Самосконтроля. Самостоятельная работа студентов работа студентов работа студентов на развитие и состояние здоровья человека 1 Раздел 2. Основы тигиены 44 ОП 1-1 ПК 1.11 Лекции Содержание учебного материала 2 2.1-2.6, 3 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 5 Основые тигиенические правила закаливания (стенгазета) 2 1 Понятие рациональный режим дня. 2 Лекции 2 2 Содержание учебного материала 2 1 Понятие рациональный режим. 2 2 Биологические ритмы и их связь с активностью организма. 2 3 Сочетание учебного материаль ный режим. 2 2 Биологические ритмы и их связь с активностью активносты школьников. 2 3 Сочетание учебного материальные возможности центральной нервной си					J 1			-	
Раздел 2. Основы гигиены на развитие и состояние здоровья человека 44 ОП 1-1 ПК 1.1-1 Декции Основы здорового образа жизни. Закаливание. ПК 1.1-1 Декции 2 2 2.1-2.6, 3 3.4. Тема 2.1. Основы здоровья образа жизни. Закаливание. 2 2 3.2-2.6, 3 3.4. 3 3.4. Тема 2.1. Понятие здоровья. Индекс здоровья. 2 2 3 доровый образ жизни. 2 2 2 3.4. 2 2 3.4. З Факторы, ухудшающие здоровье человека. 2 2 3 доровый образ жизни. 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		2	_	•	онтроль. дневник		2		
Раздел 2. Основы гигиены 44 ОП 1-1 Тема 2.1. Основы здорового образа жизни. Закаливание. ПК 1.11 Лекции 2 2.1-2.6, 3 Содержание учебного материала 2 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 Босновы закаливания организма. 2 1 Понена кожи: уход за руками, телом. 2 1 Лабораторные работы закаливания (стенгазета) 2 1 Рациональный режим дня. 2 1 Понятие рациональный режим дня. 2 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 функциональные возможности ц		Cano			ских упражнений	1		-	
Раздел 2. Основы гитиены 44 ОП 1-1 Тема 2.1. Основы здорового образа жизни. Закаливание. ПК 1.11 Лекции 2 2.1-2.6, 3 Содержание учебного материала 2 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 1 Дабораторные работы закаливания (стенгазета) 2 1 Дабораторные работы закаливания (стенгазета) 2 1 Декции 2 2 Содержание учебного материала 2 1 Понятие рациональный режим. 2 2 Биологические ритмы и их связь с активностью организма. 2 3 Сочетание умственной и двигательной 2 4 Режим дня учащихся I смены. 2 2 Закаливания. 2 3 Сочетание умственной и двигательной первной системы. 2 </td <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td>						1			
Раздел 2. Основы гигиены 44 ОП 1-1 ПК 1.11 ПК 1.		paooi	астудентов	•	стояние здоровья				
Тема 2.1. Основы здорового образа жизни. Закаливание. ПК 1.11 2.1-2.6, 3 Декции 2 ПК 1.11 2.1-2.6, 3 3.4. 1 Понятие здоровья. Индекс здоровья. 2 2 3.4. 4 Профилактика заболеваний. 2 4 Профилактика заболеваний. 2 <th col<="" td=""><td>Разпал 2</td><td>Осно</td><td>DI I FUFUAIII I</td><td></td><td></td><td>11</td><td></td><td>ОП 1-12</td></th>	<td>Разпал 2</td> <td>Осно</td> <td>DI I FUFUAIII I</td> <td></td> <td></td> <td>11</td> <td></td> <td>ОП 1-12</td>	Разпал 2	Осно	DI I FUFUAIII I			11		ОП 1-12
Пекции 2 2.1-2.6, 3 3.4.					капирание	77			
Содержание учебного материала 2 3.4. 1	1 CM 2.1.			образа жизни. За	каливанис.	2			
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 1 Потиена кожи: уход за руками, телом. 2 1 Дабораторные работы закаливания (стенгазета) 2 1 Ращиональный режим дня. 2 1 Понятие рациональный режим. 2 2 Биологические ритмы и их связь с активностью организма. 2 3 Сочетание умственной и двигательной активносты школьников. 2 4 Режим дня учащихся I смены. 2 Самостоятельная работа студентов функциональные возможности центральной нервной системы. 2 Тема 2.3. Гигиена питания. Режим питания. Лекции 6		,					·		
2 Здоровый образ жизни. 2 3 Факторы, ухудшающие здоровье человека. 2 4 Профилактика заболеваний. 2 5 Основы закаливания организма. Принципы закаливания. 2 Лабораторные работы закаливания (стенгаческие правила работы закаливания (стенгазета) 2 Тема 2.2. Рациональный режим дня. 2 Лекции 2 Содержание учебного материала 2 1 Понятие рациональный режим. 2 2 Биологические ритмы и их связь с активностью организма. 2 3 Сочетание умственной и двигательной активносты школьников. 2 4 Режим дня учащихся I смены. 2 Самостоятельная работа студентов функциональные возможности центральной нервной системы. 2 Тема 2.3. Гигиена питания. Режим питания. Лекции 6 Содержание учебного материала 6							2	3	
3 Факторы, ухудшающие здоровье человека. 2		1 1					-		
4 Профилактика заболеваний. 2 5 Основы закаливания организма. Принципы закаливания. 2 6 Гигиена кожи: уход за руками, телом. 2 Лабораторные работы закаливания (стенгазета) Основные гигиенические правила 2 Лекции 2 Содержание учебного материала 2 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 ункциональные возможности центральной нервной системы. 2 Тема 2.3. Гигиена питания. Режим питания. Лекции 6 Содержание учебного материала 6			* *					-	
5 Основы закаливания организма. Принципы закаливания 2 6 Гигиена кожи: уход за руками, телом. 2 Лабораторные работы закаливания (стенгазета) Основные гигиенические правила закаливания (стенгазета) 2 Тема 2.2. Рациональный режим дня. 2 Лекции 2 2 Содержание учебного материала 2 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 функциональные возможности центральной нервной системы. 2 Тема 2.3. Гигиена питания. Режим питания. Лекции 6 Содержание учебного материала 6								-	
Закаливания. 2			1 1		анизма Принципы			-	
6 Гигиена кожи: уход за руками, телом. 2 Лабораторные работы закаливания (стенгазета) Основные гигиенические правила закаливания (стенгазета) 2 Тема 2.2. Рациональный режим дня. 2 2 Лекции 2 2 Содержание учебного материала 2 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 функциональные возможности центральной нервной системы. 2 Тема 2.3. Гигиена питания. Режим питания. Лекции 6 Содержание учебного материала 6		3		•	лизма. Принципы		2		
Тема 2.2. Рациональный режим дня. 2 Понятие рациональный режим дня. 2 Понятие рациональный режим. 2 Биологические ритмы и их связь с активностью организма. 2 З Сочетание умственной и двигательной активности школьников. 2 4 Режим дня учащихся I смены. 2 Самостоятельная работа студентов ункциональные возможности центральной нервной системы. 2 Тема 2.3. Гигиена питания. Режим питания. Лекции 6 Содержание учебного материала 6		6					2		
Тема 2.2. Рациональный режим дня. 2 Тема 2.2. Рациональный режим дня. 2 Содержание учебного материала 2 1 Понятие рациональный режим. 2 2 Биологические ритмы и их связь с активностью организма. 2 3 Сочетание умственной и двигательной активносты школьников. 2 4 Режим дня учащихся I смены. 2 Самостоятельная работа студентов функциональные возможности центральной нервной системы. Тема 2.3. Тема 2.3. Гигиена питания. Режим питания. Лекции 6 Содержание учебного материала						2		1	
Тема 2.2. Рациональный режим дня. Декции Содержание учебного материала 1 Понятие рациональный режим. 2 Биологические ритмы и их связь с активностью организма. 3 Сочетание умственной и двигательной 4 Режим дня учащихся I смены. 2 Самостоятельная работа студентов функциональные возможности центральной нервной системы. 2 Тема 2.3. Тигиена питания. Режим питания. Лекции 6 Содержание учебного материала 6					*				
Лекции 2 Содержание учебного материала 2 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 функциональные возможности центральной нервной системы. 2 3 Тема 2.3. Гигиена питания. Режим питания. 6 6 Содержание учебного материала 6 6	Тема 2.2			,	7111 a3C1a)				
Содержание учебного материала 1 Понятие рациональный режим. 2 Биологические ритмы и их связь с активностью организма. 3 Сочетание умственной и двигательной активности школьников. 4 Режим дня учащихся I смены. Самостоятельная Биологические ритмы, работа студентов функциональные возможности центральной нервной системы. Тема 2.3. Гигиена питания. Режим питания. Лекции 6 Содержание учебного материала	i Civia 2.2.			ким дил.		2		1	
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 функциональные возможности центральной нервной системы. 2 Тема 2.3. Гигиена питания. Режим питания. Лекции 6 Содержание учебного материала 6				юго материала				1	
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 функциональные возможности центральной нервной системы. 2 Тема 2.3. Гигиена питания. Режим питания. Лекции 6 Содержание учебного материала 6			_	•	IM		2	1	
организма. 3 Сочетание умственной и двигательной 2 активности школьников. 4 Режим дня учащихся I смены. 2 Самостоятельная Биологические ритмы, 2 3 функциональные возможности центральной нервной системы. Тема 2.3. Гигиена питания. Режим питания. Лекции 6 Содержание учебного материала			•					1	
З Сочетание умственной и двигательной активности школьников. 4 Режим дня учащихся I смены. 2 Самостоятельная работа студентов функциональные возможности центральной нервной системы. 2 Тигиена питания. Режим питания. 6 Лекции 6 Содержание учебного материала 6				жне ритмы и их с	DATA C WELLINGTON				
активности школьников. 4 Режим дня учащихся I смены. 2 Самостоятельная работа студентов функциональные возможности центральной нервной системы. 2 Тема 2.3. Гигиена питания. Режим питания. 6 Лекции 6 Содержание учебного материала 6		3		умственной и при	гательной		2	1	
4 Режим дня учащихся I смены. 2 Самостоятельная работа студентов работа студентов центральной нервной системы. 5 Тема 2.3. Гигиена питания. Режим питания. Лекции 6 Содержание учебного материала 6				•	. W. WIDIIVII		_		
Самостоятельная работа студентов работа студентов работа студентов центральной нервной системы. 2 3 Тема 2.3. Гигиена питания. Режим питания. 6 Содержание учебного материала 6		4			Ĭ		2.	1	
работа студентов функциональные возможности центральной нервной системы. Тема 2.3. Гигиена питания. Режим питания. Лекции 6 Содержание учебного материала		-		•		2		1	
Тема 2.3. Гигиена питания. Режим питания. Лекции 6 Содержание учебного материала 6				_		_			
Тема 2.3. Гигиена питания. Режим питания. 6 Лекции 6 Содержание учебного материала 6		P#001	or jaciniob	1 0					
Лекции 6 Содержание учебного материала 6	Тема 2.3.	Гигие	ена питания						
Содержание учебного материала	I CAIR ZIO					6		1	
				ного материала		0		1	
1 Калорийность пищи: характеристика белков, 2		_			ктеристика белков		2	1	
жиров, углеводов, воды и минеральных солей.		•	_	•	-				

	2 Энергетическая и биологическая ценность				2	
		питательны				4
	3		стика пищевых продуктов.		2	4
	4	Характерис веществ	стика витаминов, минеральных		2	
5 Усвояемость пищи			гь пищи		2	
	6	Пищевой р	ацион в период соревнований, в		2	
		период под	готовки к соревнованиям, в			
	межсоревновательный период, согласно видам спорта					
	Лабој	раторные	Гигиеническая оценка суточного	2		
	работ	ъ	рациона			
		стоятельная студентов	Энергетическая и биологическая ценность питательных веществ	2	3	
	1	•	Питание спортсменов.			
Тема 2.4.	Личн	ая гигиена.	•			
	Лекці	ии		2		
	Содеј	ржание учебн	ного материала			
	1	Гигиена тел	па и полости рта.		2	
	2	Гигиена по	ловой жизни.		2	
	3	Гигиена тр	уда (умственного и физического),		2	
		отдыха и сн	ła.			_
	4		кие требования к одежде и обуви.		2	
		раторные	Личная гигиена спортсмена	2		
	работ					
Тема 2.5.		ные привычк	И.			
	Лекці			4		
	Содеј	`	ного материала			
	1	_	урения, алкоголя, наркомании.		2	
	2		ка вредных привычек.		2	
	3		илактики вредных привычек.		2	
	4	Характеристика неполезных действий.			2	_
	5		ависимость.	_	2	4
		раторные	Профилактика вредных привычек	2		
TD 4.1	работ		(презентация)			
Тема 2.6.		ена воздуха, і	воды, почвы.	2		
	Лекці			2		_
	Содержание учебного материала					_
	1		й состав, температура, влажность,		2	
	2		вижение воздуха.		2	-
	<u> </u>		ические мероприятия с загрязнением омещении, на производстве и на		2	
		улице.	омещении, на производетве и на			
	3	-	й состав, органолептические		2	1
		свойства во			2	
	4		еззараживания воды.		2	1
	5		я почв и самоочищение.		2	1
		раторные	1. Исследование воздуха в	4		1
	работ		учебном помещении. 2. Органолептические свойства воды.			
	Само	стоятельная	Борьба с загрязнением воздуха.	2	3	†
		а студентов	Методы очистки воды.	۷	3	
	Paooi	и студентов	Загрязнения почв и самоочищение.			
Тема 2.7.	Гигие	енические тре				
I UNIC 2./.	Гигиенические требования к расположению спортивных сооружений.					
	_	1,		2		
	Лекции			_		1

	1 -				
	_	жание учебного материала			
	1	Гигиенические требования к располож		2	
		спортивных объектов: стадион, спорт	ивная		
		площадка, спортивный зал.			
	2	Ориентация в пространстве, деление на зон	ы.	2	
	3	Оснащение спортивным инвентарем.		2	
	4	Основные требования СанПиН к спортивнь	ым	2	
		сооружениям			
	Само	стоятельная Основные требования к спорти	івным 2	3	
	работ	а студентов сооружениям.			
Тема 2.8.		нические требования к спортивному залу.			
	Лекці		2	,	
		жание учебного материала			
	1	Освещенность, вентиляция, отопление, ок	паска	2	
		стен и потолка, инвентарь, оборудование.	7	_	
	Пабот	раторные Санитарно-гигиеническое	2		
	работ	*		,	
	paoor	сооружений.			
Раздел 3.	Гиги	ена физического воспитания школьников.	. 28	R	ОП 1-12
Тема 3.1.		неское воспитания школьников.			ПК 1.11.5,
i Civia J.1.	ANSIL	неское военитания школьпиков.	2		2.1-2.6, 3.1
	Солет	жание учебного материала		'	3.4.
	<u>Соде</u> р	жание учесного материала Задачи физического воспитания школьнико)D	2	J.T.
	2	Гигиенические требования к физическим	ль.	2	
	4	* *		2	
		нагрузкам, содержание и контроль за			
	2	физической нагрузкой школьников.		2	
	3	Значение санитарного контроля.		2	
	4	Врачебный контроль за физическими		2	
	C	нагрузками.		. 3	
		стоятельная Влияние физического воспитан		. 3	
Тема 3.2.		а студентов на рост и развитие школьников	3.		
1 ema 3.2.		ние физических упражнений. Оптимальный гельный режим			
		*	2	,	
	Лекці			,	
	Содер	жание учебного материала		2	
	1	Оптимальный двигательный режим школьн		2 2	
	2	Функциональные изменения в система		2	
		органах, влияние физических упражнени	ии на		
	Побе	развитие и состояние здоровья			
	_	раторные Двигательная активность как	4	•	
Тема 3.3.	работ				
1 сма э.э.		нические требования к тренировке.	2		
	Лекці			,	
		жание учебного материала	ODUGY	2	
	1	1 1	ХRИВО	2	
		повышенной влажности, температуры, н	изкой		
	2	температуры, в горах.		2	
	2	Требования к тренировке в различных вида	X	2	
	3	Спорта.		2	
	3	Особенности питания в различных средах		2	
	Corre	тренировочного процесса		. 3	
		тоятельная Питьевой и весовой режим	4	. 3	
Tana 2.4		а студентов спортсменов.			
Тема 3.4.		на юных спортсменов.			
	Лекці		2	,	
		жание учебного материала			
	1	Личностные качества тренера, творческий	союз	2	

	«тренер-уч	еник».			
2	Отбор, пері	воначальная подготовка.		2	
3	Гигиеничес	кие принципы планирования		2	
	спортивных	к занятий.			
4	Планирова	ние индивидуального режима		2	
	спортсмена	. Дневник спортсмена.			
Само	остоятельная	Ранняя спортивная специализация.	4	3	
рабо	та студентов				
Тема 3.5. Осно	вы спортивно	ой тренировки.			
Лект	(ии		2		
Соде	ржание учебн	юго материала			
1	Понятие сп	ортивной тренировки.		2	
2	Основные	задачи: воспитание физических		2	
	качеств,	увеличение функциональных			
	возможност	гей организма, воспитание			
	психологич	еских и морально-волевых качеств,			
	приобретен	ие теоретических знаний, опыта			
	соревнован	ия.			
3	Гигиеничес	кие требования к планированию		2	
	тренировки	ſ.			
4	Гигиеничес	кие требования к структуре,		2	
	содержании	о и нормированию тренировочных			
	нагрузок				
Само	остоятельная	Гигиенические требования к	2	3	
рабо	та студентов	организации годичной спортивной			
		тренировки.			
		Всего	78		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.1.1	Реализация профессиона учебного кабинета	льного модуля предполагает наличие	
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	Примечания
	обеспечения	
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	Д
	(слайдовые презентации по темам)	
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);
- Φ комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);
- Π комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического	Примечания
	обеспечения	
	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

№	наименование	количество
п/п		
1.	Комплекс компьют. НС-Психотест	1
2.	Метеостанция Kestrel3500	1
3.	ЖирометрOMRONBF400	1
4.	ПульсоксиметрStorm5000-01	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) 55x11 (c)	1
15.	Валик 3/4 (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 (нтерактивная 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		Гриф
		издания	
1	Коваль, В.И., Родионова, Т.А. Гигиена физического воспитания и	2017	Реком.
	спорта: учебник для студ. и преподавателей высш.		
	учеб.заведений[Текст] / В.И. Коваль, Т.А Родионова. – М.:		
	Академия. – 2017. – 320 с.		
2	Крымская, И.Г. Гигиена и экология человека: учеб.пособие	2017	Реком.
	[Текст] / И.Г. Крымская – 3-е изд.: стер. – Ростов н/Д: Феникс. –		
	2017. – 351 c.		
3	Назарова, Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена:	2018	Реком.
	учебник для студ. Учреждений высш. пед. проф. образования		
	[Текст] / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М: Академия. – 2018. – 256		
	c.		

Дополнительные печатные источники

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

спорт. – 2017. – 151 с.	

Основные электронные источники

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

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
	0	своенные умения	
У1	использовать знания	уметь использовать	педагогическое
	гигиены в	знания гигиены в	наблюдение за
	профессиональной	профессиональной	деятельностью
	деятельности, в том числе	деятельности	студентов на занятиях
	в процессе		
	гигиенического		
	просвещения		
	обучающихся, педагогов,		
	родителей (лиц, их		
	заменяющих);		
У2	составлять режим	уметь планировать режим	контроль выполнения

	суточной активности с	суточной активности	самостоятельной
	учетом возраста и		работы обучающихся
	характера физических		экспертная оценка на
	нагрузок;		практическом занятии
У3	определять суточный	анализировать суточный	контроль выполнения
	расход энергии,	расход энергии, ккал	самостоятельной
	составлять меню;		работы обучающихся
У4	обеспечивать соблюдение	знать гигиенические	контроль выполнения
	гигиенических требований	требования к зданиям,	самостоятельной
	в здании и помещениях	упражнениям, учебному	работы обучающихся
	школы при занятиях	процессу	
	физическими	Figure	
	упражнениями,		
	организации учебно-		
	воспитательного		
У5	процесса; применять знания по	VMETE HIMMEHIGTE SUSHIA P	контроль выполнения
33	±	уметь применять знание в области гигиены на	самостоятельной
	гигиене при изучении профессиональных		работы обучающихся
		практике	раооты обучающихся
	модулей;	<u> </u>	
31		своенные знания	VOTVI IŬ OTIDO
31	основы гигиены детей и	знать основы гигиены	устный опрос
32	подростков;	детей и подростков	контрольная работа
32	гигиенические нормы,	знать нормы, требования и	устный опрос
	требования и правила	правила сохранения и	контрольная работа
	сохранения и укрепления	укрепления здоровья на	
	здоровья на различных	различных этапах	
20	этапах онтогенеза;	онтогенеза	
33	понятие медицинской	знать понятие	устный опрос
	группы;	медицинской группы	контрольная работа
34	гигиеническое значение	знать значение	устный опрос
	биологических факторов	биологических факторов	контрольная работа
	внешней среды при	внешней среды	
	занятиях физической		
	культурой;		
35	вспомогательные	знать вспомогательные	устный опрос
	гигиенические средства	гигиенические средства	контрольная работа
	восстановления и	восстановления и	
	повышения	повышения	
	работоспособности;	работоспособности	
36	основы профилактики	знать основы	устный опрос
	инфекционных	профилактики	контрольная работа
	заболеваний;	инфекционных	
		заболеваний;	
37	основы гигиены питания	знать основы гигиены	устный опрос
	детей, подростков и	питания детей, подростков	контрольная работа
	молодежи;	и молодежи	
38	гигиенические требования	знать гигиенические	устный опрос
	к спортивным	требования к спортивным	контрольная работа
	сооружениям и	сооружениям и	
	оборудованию мест	оборудованию мест	
	учебных занятий;	учебных занятий	
39	гигиеническую	знать гигиеническую	устный опрос
	<i>y</i>	_ = ===================================	1 J F

	характеристику основных	характеристику основных	контрольная работа
	форм занятий физической	форм занятий физической	контрольная расота
	культурой детей,	культурой	
	подростков и молодежи;	культурой	
	основы личной гигиены	знать основы личной	устный опрос,
	при занятиях	гигиены при занятиях	контрольная работа
1	физическими	физическими	контрольная расота
	упражнениями, спортом;	упражнениями, спортом	
	гигиенические основы	знать гигиенические	устный опрос
	закаливания;	основы закаливания	контрольная работа
	физиолого-гигиенические	знать физиолого-	устный опрос
	и социальные аспекты	гигиенические и	контрольная работа
	курения, нарко- и	социальные аспекты	контрольная расота
	токсикомании	курения, нарко- и	
	TORCHROMATIVI	токсикомании	
	O6	щие компетенции	<u> </u>
OK 1.	Понимать сущность и	- демонстрация интереса к	Интерпретация
	социальную значимость	будущей профессии,	результатов
	своей будущей профессии,	участие в	наблюдения за
	проявлять к ней	профессиональных	деятельностью
	устойчивый интерес.	конкурсах, наличие	обучающегося в
	устоичивый интерес.	дипломов, грамот,	процессе освоения
		сертификатов и т.д.	образовательной
		- наличие положительных	программы.
		отзывов по итогам	программы.
		производственной	
		практики	
ОК 2.	Организовывать	- обоснование выбора и	Выполнение текстовых
1	собственную	применение методов и	заданий второго
	деятельность, определять	способов решения	уровня, выполнение
1	методы решения	профессиональных задач;	творческих работ.
1	профессиональных задач,	- эффективное и	
	оценивать их	качественное выполнение	
	эффективность и качество.	профессиональных задач.	
ОК 3.	Оценивать риски и	- решение стандартных и	Выполнение текстовых
	принимать решения в	нестандартных	заданий второго
	нестандартных ситуациях.	профессиональных задач в	уровня, выполнение
	1		
		области преподавания;	творческих работ.
		области преподавания; - выявление проблемы,	творческих работ.
		- выявление проблемы,	творческих работ.
		•	творческих работ.
ОК 4.	Осуществлять поиск,	- выявление проблемы, определение возможных причин, проблем.	творческих работ. Собеседование.
	Осуществлять поиск, анализ и оценку	- выявление проблемы, определение возможных	
	-	- выявление проблемы, определение возможных причин, проблем эффективный поиск	
	анализ и оценку	- выявление проблемы, определение возможных причин, проблем эффективный поиск необходимой	
	анализ и оценку информации,	- выявление проблемы, определение возможных причин, проблем эффективный поиск необходимой информации;	
	анализ и оценку информации, необходимой для	- выявление проблемы, определение возможных причин, проблем эффективный поиск необходимой информации; - использование	
	анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения	- выявление проблемы, определение возможных причин, проблем эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников,	
	анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач,	- выявление проблемы, определение возможных причин, проблем эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные;	
	анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и	- выявление проблемы, определение возможных причин, проблем эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные; - оценивание	
	анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и	- выявление проблемы, определение возможных причин, проблем эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные; - оценивание необходимости той или иной информации для	
	анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и	- выявление проблемы, определение возможных причин, проблем эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные; - оценивание необходимости той или	

		личностного развития.	
ОК 5.	Использовать	- проектирование уроков	Устный счет.
	информационно-	физической культуры с	Собеседование.
	коммуникационные	применением	
	технологии для	современных технических	
	совершенствования	средств обучения в	
	профессиональной	процессе преподавания.	
	деятельности.		
ОК 6.	Работать в коллективе и	- применение	Экспертная оценка при
	команде,	разнообразных методов,	защите творческих
	взаимодействовать с	форм и приемов	проектов.
	руководством, коллегами	взаимодействия с членами	1
	и социальными	педагогического	
	партнерами.	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	
OIC 7	<u></u>	поставленных задач.	7
OK 7.	Ставить цели,	- организация	Экспертная оценка
	мотивировать	деятельности учащихся с	совместных проектов.
	деятельность	учетом их интересов и	
	обучающихся,	возможностей.	
	организовывать и		
	контролировать их работу		
	с принятием на себя		
	ответственности за		
	качество		
	образовательного		
	процесса.		

OV 0	Сомостоятсями	povyvovo vy vy omy	Соборонования
ОК 8.	Самостоятельно	- рациональность	Собеседование.
	определять задачи	организации	
	профессионального и	самостоятельной работы в	
	личностного развития,	соответствии с задачами	
	заниматься	профессионального и	
	самообразованием,	личностного развития;	
	осознанно планировать	- своевременность сдачи	
	повышение	заданий, отчетов	
	квалификации.		
ОК 9.	Осуществлять	- проявление интереса к	Тестирование.
	профессиональную	инновациям в области	1
	деятельность в условиях	профессиональной	
	обновления ее целей,	деятельности;	
	содержания, смены	- демонстрация умения	
	технологий.	проектирования целей в	
	TOAHOHOL MIL.	соответствии	
		нормативных документов	
		и программы развития	
		образовательного	
		учреждения;	
		- поиск и реализация в	
		образовательном процессе	
		новых форм и способов	
		организации учебной	
		деятельности учащихся.	
OK 10.	Осуществлять	- демонстрация	Собеседование. Защита
	профилактику	соблюдения техники	плана работы учителя.
	травматизма,	безопасности.	
	обеспечивать охрану		
	жизни и здоровья детей.		
OK 11.	Строить	- демонстрация знаний о	Защита портфолио.
	профессиональную	педагогической	
	деятельность с	профессии;	
	соблюдением правовых	- планирование	
	норм ее регулирующих.	деятельности в	
	1 r - J F J	соответствии с	
		нормативными	
		документами.	
OK 12.	Владеть базовыми и	- проявление интереса и	Теоретические и
OK 12.	новыми видами	мотивации к изучению	практические зачеты.
	физкультурно-спортивной	базовых и новых видов	Участие в спортивной
			-
	деятельности.	спортивной деятельности;	деятельности
		- демонстрация знаний в	соревнований.
		области базовых и новых	
		видов физкультурно-	
		спортивной деятельности;	
		- демонстрация	
		практического владения	
		базовыми и новыми	
		видами физкультурно-	
		спортивной деятельности.	

Профессиональные компетенции			
ПК 1.1.	Определять цели и	- точность и обоснованность в	Текущий контроль
	задачи, планировать	определении целей и задач	
	учебные занятия.	уроков различных типов и	Разработка конспектов
		видов;	уроков.
		- оптимальность планирования	
		уроков с учетом возрастных и	
		индивидуально-	
		психологических	
		особенностей школьников.	
ПК 1.2.	Проводить учебные	- качество проведения урока;	Дневники по учебной и
	занятия по	- методическая грамотность;	производственной
	физической культуре	- рациональность	практике.
		использования времени;	Наблюдение и
		- аргументированность выбора	экспертная оценка
		форм, методов и средств	проведенного урока с
		обучения на уроке;	точки зрения
		- демонстрация приемов	полученных
		страховки и самостраховки	результатов.
		при выполнении физических	p cojiiziurez.
		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.	
ПК 1.3.	Осуществлять	- аргументированность выбора	Экспертная оценка
1111 1.5.	педагогический	методов диагностики и оценки	проведенного урока с
	контроль, оценивать	учебных достижений	точки зрения
	процесс и	школьников с учетом	целесообразности
	результаты учения	особенностей возраста, класса	применения разных
	результаты у тепия	и отдельных обучающихся,	форм, видов и методов
		выставления отметки;	контроля; отобранных
		- создание педагогической	контрольно-
		характеристики	измерительных
		обучающегося.	материалов.
ПК 1.4.	Анализировать	- полнота анализа уроков;	Анализ и оценка
1111 1.4.	учебные занятия	- грамотность самоанализа	качества проведения
	ученые запития	_	пробных уроков и
		уроков;	прооных уроков и занятий.
		- определение направления коррекции и формулирование	запитии.
		предложений по	
		предложении по	

		совершенствованию процесса	
FIG. 1. 7	D	обучения.	П
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 физкультурноспортивной 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
пи з т	Dry6yman 7	2227277777	практики;
ПК 3.1.	Выбирать учебно-	- соответствие содержания	Текущий контроль Защита выбранной
	методический	учебно-методических материалов	*
	комплект, разрабатывать учебно-	возрасту, индивидуально-психологическим особенностям	методики
		учащихся, условиям обучения	диагностирования с
	методические материалы (рабочие	- аргументированность выбора	учетом вида образовательного
		учебно-методического	учреждения,
	программы, учебнотематические планы)	учеоно-методического комплекта;	учреждения, особенностей класса и
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		отдельных обучающихся
		- разработка методического обеспечения для осуществления	Оценка презентаций
	образовательного	профессиональной деятельности;	созданных рабочих
	стандарта и примерных программ с	- соответствие разработанных	программ, учебно-
		учебно-методических материалов	тематических планов по
	учетом вида образовательного	ФГОС.	предметам начальной
	учреждения,	Ψ1 00.	школы с учетом
I	особенностей		выбранного УМК
	класса/группы и		Экспертная оценка
	отдельных		выбранного УМК
	обучающихся.		выоранного у мих
	обучающихся.		Рубежный контроль
			Экспертная оценка
			разработанных учебно-
			методических материалов
ПК 3.2.	Систематизировать и	- планирование обобщения	Текущий контроль
	оценивать	педагогического опыта в	Оценка аннотации
	педагогический опыт и	соответствии с алгоритмом.	студента к созданной им
	образовательные	- качество оценки готовности	базе данных
	технологии в области	педагога к инновационной	
	физической культуры	деятельности	Оценка проведенного по
	на основе изучения	- полнота анализа портфолио	алгоритму анализа
	профессиональной	педагогической деятельности в	педагогической
	литературы,	соответствии с требованиями и	деятельности
	самоанализа и анализа	критериями оценки	
	деятельности других	- обоснованность выбора	Экспертная оценка
	педагогов	педагогической и методической	представленного
		литературы;	самоанализа
		- обоснованность выбора	педагогической
		способа решения педагогических	деятельности (после
		проблем методического	проведения внеурочного
		характера;	занятия, пробного урока и
		- сравнение эффективности	т.д.)
		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	
	<u> </u>	совершенствования.	

ПК 3.3.	Оформлять	- соответствие содержания	Текущий контроль
1110 5.5.	педагогические	выступления (доклада) структуре	Проверка отчетов,
	разработки в виде	и требованиям, предъявляемым к	рефератов, выступлений
	отчетов, рефератов,	ее компонентам.	на соответствие
	выступлений	- логичность выступлений с	требованиями СИБИД
	BBICTYTISTETIMI	аргументированностью выбора	(Системы стандартов по
	!	формы;	информации,
	!	формы, - демонстрация правильности	библиотечному и
	!	оформления педагогических	издательскому делу)
		разработок;	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	!	- соответствие педагогических	Оценка презентаций
	!	разработок методическим	педагогических
		требованиям;	разработок
	!	- качество презентации	
		результатов педагогической	
	!	деятельности;	
		- полнота оформления	
		портфолио педагогических	
		достижений.	
ПК 3.4.	Участвовать в	- планирование	Текущий контроль
	исследовательской и	исследовательской деятельности	Консультационная
	проектной	в соответствие с этапами	проверка промежуточных
	деятельности в	научного исследования;	результатов исследования
	области физического	- разработка тематики	
	воспитания	исследовательской и проектной	Рубежный контроль
		деятельности с учетом основных	Экспертная оценка
	!	тенденций развития начального	Портфолио студента
		общего образования, интересов,	(раздел «Сертификаты и
	!	возрастных и индивидуально-	свидетельства»)
		психологических особенностей	
		учителя и учащихся;	
		- демонстрация владения	
		технологией разработки и	
		методикой проведения уроков-	
		проектов;	
		- качество оформления	
		результатов педагогического	
		исследования;	
		1 результативность участия в	
		исследовательской и проектной	
		деятельности.	

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 физический 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.

Государственное профессиональное образовательное учреждение «СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

промежуточный контроль

Предметно-цикловая комиссия преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Специальность	49.02.01 Физическая культура
Наименование дисциплины	ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

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.