

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Саратовский государственный
технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

Профессионально-педагогического
колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Т.И. Кузнецова

«30» июня 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

специальность

49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа рассмотрена
на заседании методической комиссии
«Физическая культура»

протокол № 11 от «10» июня 2022 г.

Председатель МК Кол И.В. Корнеева

Саратов 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 Физическая культура, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 11.08.2014 г. № 976.

Разработчик: Корнеева И. В. - преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Рецензенты:

Внутренний: Попова Э.А.. – преподаватель высшей квалификационной категории ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Внешний: Павленкович С.С. – кандидат биологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г.Чернышевского»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.03. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина входит в профессиональный учебный цикл, в состав общепрофессиональных дисциплин.

1.3. Цели и требования к результатам освоения учебной дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, включающих в себя способность:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

-составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;

-определять суточный расход энергии, составлять меню;

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

-обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

-основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;

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

-понятия медицинской группы;

-гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

-вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;

-основы профилактики инфекционных заболеваний;

-основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;

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

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

-гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;

-основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;

-гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;

-гигиенические основы закаливания;

-физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, наркомании и токсикомании.

-понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося: 90 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 часов; самостоятельной работы обучающегося 30 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего по программе дисциплины)	90
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60
в том числе:	
лекции, уроки	42
практические занятия	12
лабораторные занятия	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	30
Промежуточная аттестация в форме комплексного дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.03. Гигиенические основы физической культуры и спорта

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) (если предусмотрены), иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Введение	Содержание учебного материала			ОК 1,2,4,7,8,10 ПК 1.1-1.4, ПК 2.1-2.5 ПК 3.2
	Гигиена как основа здорового образа жизни и профилактики заболеваний. Методы гигиенических исследований. Гигиена физической культуры и спорта. Структура здорового образа жизни.	2	1	
Раздел 1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.		14		
Тема 1.1. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков, молодёжи.	Содержание учебного материала	2		
	Возрастные особенности детей младшего школьного возраста. Гигиенические требования сохранения и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста. Задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста. Возрастные особенности детей среднего школьного возраста. Гигиенические требования сохранения и укрепления здоровья детей среднего школьного возраста. Задачи физического воспитания детей среднего школьного возраста. Возрастные особенности детей старшего школьного возраста. Гигиенические требования сохранения и укрепления здоровья детей старшего школьного возраста. Задачи физического воспитания детей старшего школьного возраста.	2	1	
Тема 1.2. Физическая активность людей зрелого возраста	Содержание учебного материала	2		
	Формы занятий физической культурой с лицами зрелого и пожилого возраста. Медицинские группы пожилых людей, занимающихся физической культурой	2	1	
Тема 1.3. Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному	Содержание учебного материала	2		
	Гигиенические требования к составлению расписания. Гигиенические требования к классным помещениям и оборудованию. Гигиенические требования к местам занятий	2	1	

процессу в школе.	физической культурой в школе.			
Тема 1.4. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи	Содержание учебного материала	4		
	Суточная двигательная активность детей и подростков. Влияние регулярных физических нагрузок на системы жизнеобеспечения подростков. Гигиеническая характеристика урока физической культуры как основной формы физического воспитания. Гигиеническая характеристика дополнительного, факультативного и самостоятельного обучения в школе	2	1	
	Самостоятельная работа обучающихся №1. Индивидуальный подход к учащимся в процессе учебных занятий. Реферат	2	3	
Тема 1.5. Гигиенические особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем	Содержание учебного материала	4		
	Понятие медицинской группы. Гигиенические принципы организации физического воспитания учащихся с отклонениями в здоровье.	4	1	
Раздел 2. Гигиенические факторы и оздоровительные силы природы как средства физического воспитания		56		ОК 1-8,10,12 ПК 1.1,1.4, 1.5, ПК 2.2,2.4 ПК 3.1-3.5
Тема 2.1. Личная гигиена спортсмена	Содержание учебного материала	4		
	Значение правил личной гигиены для укрепления здоровья и повышения спортивной работоспособности. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Уход за телом. Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитии. Гигиена зрения. Гигиена слуха.	2	1	
	Практическое занятие №1 Составление суточного режима спортсмена	2	2	
Тема 2.2. Оздоровительные силы природы. Закаливание	Содержание учебного материала	2		
	Закаливание, его роль в профилактике простудных заболеваний, повышении спортивной работоспособности. Принципы и виды закаливания. Закаливание воздухом. Воздействие воздушных ванн и методика их применения. Закаливание водой. Воздействие водных процедур на организм.	2	1	
Тема 2.3. Гигиена	Содержание учебного материала	2		

одежды и обуви	Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливается одежда и обувь. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за спортивной одеждой и обувью.	2	1
Тема 2.4. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.	Содержание учебного материала	8	
	Эпидемический процесс и его звенья. Характеристика патогенных биологических факторов внешней среды. Инфекционные заболевания и пути их распространения.	2	1
	Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Кровь, её роль в поддержании иммунитета. Комплекс мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся №2 Заполнение таблицы «Классификация инфекционных заболеваний»	4	3
Тема 2.5. Рациональное питание	Содержание учебного материала	26	
	Калорийность пищи. Расход энергии. Контроль за калорийностью пищи.	2	1
	Физиологическое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных элементов.	2	1
	Режимы питания спортсменов в динамике учебно-тренировочного процесса и соревнований	2	1
	Практическое занятие №2 Определение суточного расхода энергии	2	2
	Практическое занятие №3 Составление суточного рациона питания спортсмена	4	2
	Практическое занятие №4 Распределение рациона питания в течение дня, планируемого в зависимости от количества тренировок в день, времени и интенсивности тренировок.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся №3 Заполнение таблицы «Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов»	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся №4 Продукты повышенной биологической ценности для спортсменов. Реферат.	6	3
Тема 2.6. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и	Содержание учебного материала	8	
	Основные положения применения гигиенических оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы. Методика применения гидропроцедур. Методика использования ультрафиолетовых	2	1

повышения спортивной работоспособности.	облучений, аэроионизации, ландшафтных зон.			
	Практическое занятие № 5. Составление комплекса применения медико-биологических средств для восстановления работоспособности по избранной специализации.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №5 Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление. Реферат	4	3	
Тема 2.7. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, наркомании и токсикомании	Содержание учебного материала	6		
	Курение и его отрицательное влияние на продолжительность жизни, состояние здоровья, работоспособность. Алкогольные напитки и их отрицательное влияние на организм. Социально-гигиенические аспекты алкоголизма. Наркотики и их отрицательное влияние на организм. Особенности токсикомании. Профилактика и борьба с вредными привычками.	2	1	
	Самостоятельная работа обучающихся №6 Подготовка доклада или презентации на тему: «Вредные привычки – разрушители здоровья»	4	3	
Раздел 3. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью		16		ОК 1,2,4,7,8,9,10, 11 ПК 1.2,1.7, 2.1, 2.5, 2.6.
Тема 3.1. Гигиенические требования к условиям внешней среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебного материала	2		
	Основные факторы воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы. Физические свойства воздуха. Температура воздуха. Влажность воздуха. Движение воздуха. Атмосферное давление. Электрическое состояние воздушной среды. Химический состав воздуха. Загрязнения воздуха и борьба с ними. Влияние климатических и погодных факторов на здоровье и работоспособность спортсменов.	2	1	
Тема 3.2. Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции,	Содержание учебного материала	8		
	Выбор места и ориентация зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиенические требования к вентиляции и освещению спортивных сооружений. Единицы и нормы освещённости.	2	1	
	Лабораторное занятие № 1 Санитарно - гигиеническое	6	3	

освещению спортивных сооружений.	обследование спортивных сооружений			
Тема 3.3. Гигиенические требования к открытым и крытым спортивным сооружениям.	Содержание учебного материала	6		
	Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические требования к открытым и крытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования в избранном виде спорта	2	1	
	Самостоятельная работа №7 Гигиенические требования к спортивным сооружениям в избранном виде спорта. Реферат	4	3	
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачёт		2		
Итого по дисциплине:		90		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учебной дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета анатомии и физиологии человека для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, лабораторных занятий в том числе групповых, индивидуальных, письменных, устных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование:

- рабочее место преподавателя;
- специализированная мебель (столы, стулья по количеству обучающихся);
- доска ученическая.

Технические средства обучения:

- компьютер (ноутбук);
- мультимедийный проектор, экран.

Учебно-наглядные пособия: плакаты, учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации по рабочей программе дисциплины, в том числе, видео-аудио материалы, компьютерные презентации.

Компьютер имеет доступ к электронно-библиотечным системам, выход в глобальную сеть Интернет, оснащен лицензионным программным обеспечением.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

Основные учебные издания

1. Матвеева, Н.А. Гигиена и экология человека : учебник / Матвеева Н.А. — Москва : КноРус, 2019. — 325 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-03080-6. — URL: <https://book.ru>

2. Васюкова, А.Т. Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена : учебник / Васюкова А.Т. — Москва : КноРус, 2019. — 196 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07031-4. — URL: <https://book.ru/book/931487> . — Текст : электронный.

3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09176-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>

Дополнительные учебные издания

4. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>

Интернет-ресурсы

5. <http://zdorovie.ru>

6. <http://festival.1september.ru/articles>.

7. www.eidos.ru/olymp/bio/2008/reflex2.htm

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

8. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

9. Методические указания для обучающихся по выполнению лабораторных работ.

10. Методические указания для обучающихся по выполнению заданий самостоятельной работы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов 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 коллегами и социальными партнерами. ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий. ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся. ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих. ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности. Профессиональные компетенции: ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия. ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.	Текущий контроль: - опрос устный; - тестирование; - выполнение практической работы. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы Промежуточная аттестация в форме комплексного дифференцированного зачета Метод проведения промежуточной аттестации 6 семестра: выполнение комплексного задания

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Уметь:

-использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического

просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц их заменяющих); -составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; -определять суточный расход энергии, составлять меню; -обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса; -обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов; Знать: -основы гигиены различных возрастных групп занимающихся; -гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; -понятия медицинской группы; -гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой; -вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; -основы профилактики инфекционных заболеваний; -основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся; -гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства; -гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий; -гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся; -основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; -гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов; -гигиенические основы закаливания; -физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, наркомании и токсикомании. -понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.	
--	--

4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания содержатся в приложении 1.

Контрольные и тестовые задания

Контрольные задания содержатся в приложении 1.

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, характеризующих формирование компетенций, содержатся в приложении 1.

Контрольно-оценочные средства

для проведения промежуточной аттестации по дисциплине ОП.03. Гигиенические основы физической культуры и спорта

1.1. Форма промежуточной аттестации: Комплексный дифференцированный зачет (6 семестр).

1.2. Система оценивания результатов выполнения заданий

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания;

надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

- метод расчета первичных баллов;
- метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используется пятибалльная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пятибалльной шкалы учета результатов в пятибалльную оценочную шкалу:

Оценка	Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации
Оценка 5 «отлично»	4,6-5
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5
Оценка 3 «удовлетворительно»	3-3,5
Оценка 2 «неудовлетворительно»	≤ 2,9

1.3. Контрольно-оценочные средства

1.3.1 Задание:

1. Ответить на вопросы теста
2. Выполнить практическое задание.

Примерные вопросы тестирования:

В заданиях 1-15 выбери правильный ответ и подчеркни его.

Правильный ответ может быть только один.

1. Из перечисленных ниже форм занятий физической культурой перечислите те, которые обязательно предусмотрены в режиме дня детей и подростков

- А) основной вид, дополнительный вид
- Б) занятия в спортивных секциях
- В) факультативный вид
- Г) самостоятельное обучение

2. Укажите, к какой группе относятся лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья и слабое физическое развитие:

- А) основная
- Б) подготовительная
- В) специальная

3. Какой должна быть моторная плотность на уроках совершенствования техники движений и развития физических качеств

- А 10%
- Б 70-80%
- В 100%
- Г 50%

4. Как называю период жизни человека в возрасте от 11-12 лет до 16-17 лет?

- А) раннее детство
- Б) первое детство
- В) второе детство
- Г) пубертатный

4 Основные гигиенические требования в классной комнате к освещенности:

- а) ориентация: юг, юго-восток, восток;
- б) ориентация запад, юго-запад;
- в) ориентация на север;
- г) установка цветных стекол

5. Какой вид иммунитета вырабатывается путем введения в организм вакцины?

- А) естественный постинфекционный стерильный
- Б) естественный инфекционный не стерильный
- В) искусственный активный
- Г) искусственный пассивный

6. Выберите правильные значения температуры воды и температуры воздуха, с которых рекомендуется начинать закаливание водой?

- А) t^0 воды 20-22 ^0C t^0 воздуха 20-22 ^0C
- Б) t^0 воды 30-34 ^0C t^0 воздуха 16-20 ^0C
- В) t^0 воды 25-28 ^0C t^0 воздуха 18-20 ^0C
- Г) t^0 воды 15-20 ^0C t^0 воздуха 18-20 ^0C

7. Человеку, заболевшему дифтерией необходимо срочно ввести?

- А вакцину
- Б сыворотку
- В физиологический раствор
- Г антигены

8. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, занимающихся тяжелым физическим трудом:

- а) 1 – 0,8 – 3;
- б) 1 – 1,3 – 6;
- в) 1 – 1 – 4;
- г) 1 – 1 – 5

9. Какова суточная потребность в белках (г) для лиц, занимающихся физическим трудом?

- А) 50
- Б) 100
- В) 140-250
- Г) 80

10. При активной мышечной работе в первую очередь расходуется:

- А) белок
- Б) крахмал
- В) гликоген
- Г) жир

11. Какой из перечисленных продуктов является источником витамина А в организме?

- А) Растительное масло
- Б) Сливочное масло
- В) Хлеб
- Г) Кондитерские изделия

12. Какой из перечисленных продуктов является источником витамина В₁₂ в организме?

- А) Хлеб
- Б) Мясо
- В) Кондитерские изделия
- Г) Овощи

13. Воздушный куб в спортзалах составляет?

- А) 60 м³
- Б) 30 м³
- В) 90 м³
- Г) 120 м³

14. При освещении спортзала люминесцентными лампами удельная мощность составляет?

- А) 10-15 Вт/м²
- Б) 40-48 Вт/м²
- В) 20-28 Вт/м²
- Г) 5-10 Вт/м²

15. Световой коэффициент для спортзалов должен быть?

- А) не < 1/10
- Б) не < 1/6
- В) не < 1/8
- Г) не < 1/12

16. К какой системе восстановительных средств относятся водные процедуры, ультрафиолетовое облучение, витаминизация пищи?

- А педагогическая
- Б медико-биологическая
- В психологическая

17. Какие типичные травмы и заболевания чаще всего наблюдаются у тяжелоатлетов:

- А остеохондроз
- Б заболевания верхних дыхательных путей и органов слуха
- В ожирение
- Г бронхиальная астма

18. Что является основным средством по профилактике травматизма во всех видах спорта:

- А хороший сон
- Б проведение разминки и разогревание мышц

В рациональное питание

Г напутствие тренера

19. Естественная освещенность спортивного зала характеризуется следующими параметрами:

а) уровень естественного освещения 300лк; световой коэффициент 1/6, коэффициент естественного освещения 1%

б) уровень естественного освещения 300лк; световой коэффициент 1/3, коэффициент естественного освещения 03%

в) уровень естественного освещения 50лк; световой коэффициент 1/8, коэффициент естественного освещения 25%.

20. Глубина естественных бассейнов для занятий спортивным плаванием:

а) не менее 0,9м.

б) не менее 1,7м.

в) не менее 2,5м.

21. Гигиеническая норма температуры воды в крытых бассейнах для взрослых и детей соответственно:

а) +24...26°C не менее +26°C

б) +28...30°C не менее +35°C

в) +18...20°C не менее +23°C

22. Антирахитическим действием обладают:

а) инфракрасные лучи;

б) синие лучи;

в) ультрафиолетовые лучи;

г) красные лучи.

В заданиях 23 ответ необходимо записать в установленном для ответа поле. Ответом может быть цифра, отдельное слово, словосочетание.

23. Напишите формулу для вычисления светового коэффициента _____ .

В заданиях 24 необходимо установить соответствие между значениями первой и второй группы. Ответ записывается в таблицу.

24. Приведите соответствие между названием витамина и заболеванием, которое возникает при его отсутствии:

А) Бери-бери

Б) Рахит

В) Цинга

Г) Нарушение роста и сумеречного зрения

Д) Злокачественное малокровие

1) Витамин А

2) Витамин С.

3) Витамин Д

4) Витамин В₁

5) Витамин В₁₂

Ответ:

А	Б	В	Г	Д

В задании 25 ответ необходимо установить правильную последовательность действий. Ответ записывается в таблицу

25. Укажи последовательность протекания эпидемического процесса:

- А) внедрение возбудителя в организм человека
 Б) выведение возбудителя из заражённого организма
 В) источник инфекции

Ответ:

1	2	3

Примерные практические задания:

1. Разработать рекомендации по элементам системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в лёгкой атлетике на этапе начальной подготовки.
2. Разработать рекомендации по элементам системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в лыжном спорте на этапе спортивного совершенствования
3. Разработать рекомендации по элементам системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в пауэрлифтинге на этапе спортивного совершенствования.
4. Разработать рекомендации по элементам системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в спортивной гимнастике на этапе начальной подготовки.
5. Разработать рекомендации по элементам системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в туризме на этапе начальной подготовки.

1.3.2. Критерии оценки

Максимальное количество баллов за выполнение задания «Тестирование» –1 балл. Ответ за задание тестирование определяется простым суммирование баллов за правильные ответы на вопросы. Один верный ответ равен 0,04 балла.

Ответ считается правильным, если:

- при ответе на вопрос закрытой формы с выбором ответа выбран правильный ответ;
- при ответе на вопрос открытой формы дан правильный ответ;
- при ответе на вопрос на установление правильной последовательности установлена правильная последовательность;
- при ответе на вопрос на установление соответствия, если сопоставление произведено верно для всех пар.

	Критерии оценки результатов выполнения практического задания	Баллы в соответствии с критериями оценки
	Наименование критерия	
1	Рекомендации по распорядку дня для спортсменов с учётом особенностей учёбы или профессиональной деятельности, характера и количества тренировок в день	Максимальный балл за критерий оценки - 0,2 балла
	- верно составлен распорядок дня с учётом возраста спортсмена, вида спорта, особенностей учёбы или профессиональной деятельности, характера и количества тренировок в день;	0,2
	-верно составлен распорядок дня с учётом возраста спортсмена, но без учёта вида спорта, особенностей учёбы или профессиональной деятельности, характера и количества тренировок в день,	0,1
	-неверно составлен распорядок дня, без учёта возраста спортсмена, вида спорта, особенностей учёбы или	0

	профессиональной деятельности, характера и количества тренировок в день	
2	Гигиенические рекомендации по гигиене тела	Максимальный балл за критерий оценки - 0,2 балла
	- верно описаны гигиенические рекомендации по уходу за телом: за кожей, полостью рта, руками, ногами, волосами,	0,2
	- верно, но с неточностями описаны гигиенические рекомендации по уходу за телом: за кожей, полостью рта, руками, ногами, волосами,	0,1
	- неверно описаны гигиенические рекомендации по уходу за телом: за кожей, полостью рта, руками, ногами, волосами,	0
3	Гигиенические рекомендации по гигиене спортивной одежды и обуви	Максимальный балл за критерий оценки - 0,2 балла
	-верно описаны гигиенические требования к материалам, из которых изготавливается спортивная одежда; - верно описаны правила ухода за спортивной одеждой и обувью	0,2
	-верно описаны гигиенические требования к материалам, из которых изготавливается спортивная одежда; - неверно описаны правила ухода за спортивной одеждой и обувью	0,1
	-неверно описаны гигиенические требования к материалам, из которых изготавливается спортивная одежда; - неверно описаны правила ухода за спортивной одеждой и обувью	0
4	Гигиенические рекомендации по применению закаливающих процедур	Максимальный балл за критерий оценки - 0,2 балла
	-верно разработаны гигиенические рекомендации по применению закаливающих процедур в режиме дня спортсмена;	0,2
	- допущены ошибки в разработке гигиенических рекомендаций по применению закаливающих процедур в режиме дня спортсмена;	0,1
	- неверно разработаны гигиенические рекомендации по применению закаливающих процедур в режиме дня спортсмена;	0
5	Разработаны гигиенические рекомендации по специализированному питанию и рациональному питьевому режиму	Максимальный балл за критерий оценки - 0,3 балла
5.1.	Контроль за количественной полноценностью питания спортсмена	Максимальный балл за критерий оценки - 0,1 балла
	- верно определён суточный расход энергии спортсмена в указанном виде спорта; - верное распределение рациона питания в течение дня, планируемого в зависимости от количества тренировок в день, времени и интенсивности тренировок	0,1
	- верно определён суточный расход энергии спортсмена в	0,05

	указанном виде спорта; - неверное распределение рациона питания в течение дня, планируемого в зависимости от количества тренировок в день, времени и интенсивности тренировок	
	- неверно описан суточный режим питания спортсмена, - неверное распределение рациона питания в течение дня, планируемого в зависимости от количества тренировок в день, времени и интенсивности тренировок	0
5.2.	Контроль за качественной полноценностью пищевого рациона	Максимальный балл за критерий оценки - 0,1 балла
	-верно описаны нормы основных компонентов пищи - белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей в рационе спортсмена в указанном виде спорта; - верно описаны особенности питания при тренировках, направленных на развитие силы, выносливости (в зависимости от вида спорта), особенности питания до и после тренировки	0,1
	-верно описаны нормы основных компонентов пищи - белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей в рационе спортсмена в указанном виде спорта; - неверно описаны особенности питания при тренировках, направленных на развитие силы, выносливости (в зависимости от вида спорта), особенности питания до и после тренировки	0,05
	неверно описаны нормы основных компонентов пищи - белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей в рационе спортсмена в указанном виде спорта; - неверно описаны особенности питания при тренировках, направленных на развитие силы, выносливости (в зависимости от вида спорта), особенности питания до и после тренировки	0
5.3	Составление суточного рациона питания расчётным методом (завтрак)	Максимальный балл за критерий оценки - 0,1 балла
	-верное составление рабочей таблицы для расчётов, - верное составление меню-раскладки - верное вычисление количество белков, жиров, углеводов, калорий в каждом продукте, входящем в состав определённого блюда	0,1
	-верное составление рабочей таблицы для расчётов, - верное составление меню-раскладки - неверное вычисление количество белков, жиров, углеводов, калорий в каждом продукте, входящем в состав определённого блюда	0,05
	-неверное составление рабочей таблицы для расчётов, - неверное составление меню-раскладки - неверное вычисление количество белков, жиров, углеводов, калорий в каждом продукте, входящем в состав определённого блюда	0

6	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	Максимальный балл за критерий оценки - 0,2 балла
	-верно описаны требования к размещению, планировке, освещению, вентиляции, отоплению, оборудованию, инвентарю спортивных сооружений	0,2
	-верно описаны требования к размещению, планировке, неверно описаны требования к освещению, вентиляции, отоплению, оборудованию, инвентарю спортивных сооружений	0,1
	-неверно описаны требования к размещению, планировке, освещению, вентиляции, отоплению, оборудованию, инвентарю спортивных сооружений	0
7	Разработаны гигиенические рекомендации по применению вспомогательных гигиенических мероприятий по повышению работоспособности	Максимальный балл за критерий оценки - 0,2 балла
	- верно описаны применение гидропроцедур, бальнеотерапии, адаптогенов, массажа в режиме дня в указанном виде спорта, - верно описано применение питательных смесей и продуктов повышенной биологической ценности	0,2
	-верно описаны применение гидропроцедур, бальнеотерапии, -неверно описаны правила применения адаптогенов, ионизации воздуха. ультрафиолетового облучения, массажа	0,1
	- неверно описаны применение гидропроцедур, бальнеотерапии, адаптогенов, ионизации воздуха. ультрафиолетового облучения, массажа, - неверно описано применение питательных смесей и продуктов повышенной биологической ценности	0
	Итого:	1,5

1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Аттестация проводится в кабинете анатомии и физиологии человека.

1.5. Учебно-методическое и информационное обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Основные учебные издания

1. Матвеева, Н.А. Гигиена и экология человека : учебник / Матвеева Н.А. — Москва : КноРус, 2019. — 325 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-03080-6. — URL: <https://book.ru>

2. Васюкова, А.Т. Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена : учебник / Васюкова А.Т. — Москва : КноРус, 2019. — 196 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07031-4. — URL: <https://book.ru/book/931487> . — Текст : электронный.

3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09176-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>

Дополнительные учебные издания

4. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>

Интернет-ресурсы

5. <http://zdorovie.ru>
6. <http://festival.1september.ru/articles>.
7. www.eidos.ru/olymp/bio/2008/reflex2.htm

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.
2. Методические указания для обучающихся по выполнению лабораторных работ.
3. Методические указания для обучающихся по выполнению заданий самостоятельной работы.