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
Директор
Профессионально-педагогического
колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.
_____Т.И. Кузнецова
«_12_» _апреля_ 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
специальность
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа рассмотрена
на заседании цикловой методической комиссии
Профессионально-педагогических специальностей
протокол № _9_ от «_03_» _апреля_ 2025 г.
Председатель ЦМК _____ И.В. Корнеева

Саратов 2025

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 просвещения РФ от 11.11.2022г. № 968

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 21

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.10 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 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

ПК 1.2 Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.5 Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению применения допинга

ПК 2.1 Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре

ПК 3.2 Проводить учебные занятия по физической культуре

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».

ПК 3.4 Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.

ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры

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

— соблюдать нормы экологической безопасности;

— определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности

— осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства;

— использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;

— понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;

— строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности;

— кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);

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

— правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;

— пути обеспечения ресурсосбережения;

— роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

— основы здорового образа жизни;

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем ОП: 72часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 часов;
промежуточная аттестация 12 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем ОП	**72**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**60**
в том числе:	
практические занятия	8
лекции, уроки	52
Промежуточная аттестация	**12**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.10 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
Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений		**22**		
Тема 1.1. Гигиена окружающей среды	**Содержание учебного материала**	**8**		ОК 07; ОК 08, ОК 09 ПК 1.2,ПК 1.3, ПК 1.5,ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1-ПК 3.5
	1.Эколого-гигиенические свойства воздуха Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.	2	1	
	2.Эколого-гигиенические свойства гидросферы Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды.	2		
	3.Эколого-гигиенические свойства почвы Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.	2		
	4. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний Характеристика патогенных биологических факторов внешней среды. Инфекционные заболевания и пути их распространения	2		
Тема 1.2. Гигиена спортивных сооружений	**Содержание учебного материала**	**14**		
	1.Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий Спортивные сооружение, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.	12	1	ОК 07; ОК 08, ОК 09 ПК 1.2,ПК 1.3, ПК 1.5,ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1-ПК 3.5
	2.Освещение и цветовое оформление спортивных объектов Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений.			
	3.Гигиенические требования к зданию и помещениям школы Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.			

	Практическое занятие № 1. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.	1	2	
	Практическое занятие №2. Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.	1	2	
Раздел 2. Закаливание и личная гигиена		**16**		
Тема 2.1. Принципы и средства закаливания	**Содержание учебного материала**	**4**		ОК 07; ОК 08, ОК 09 ПК 1.2,ПК 1.3, ПК 1.5,ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1-ПК 3.5.
	1.Гигиенические основы закаливания Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.	2	1	
	2.Закаливание воздухом, водой, солнцем Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.			
	Практическое занятие №3. Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.	2	2	
Тема 2.2. Основы личной гигиены	**Содержание учебного материала**	**12**		
	1.Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом Понятие о личной гигиене. Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.	12	1	ОК 07; ОК 08, ОК 09 ПК 1.2,ПК 1.3, ПК 1.5,ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1-ПК 3.5
	2.Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.			
Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой		**10**		
Тема 3.1. Гигиена детей и подростков	**Содержание учебного материала**	**6**		ОК 07; ОК 08, ОК 09 ПК 1.2,ПК 1.3, ПК 1.5,ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1-ПК 3.5
	1.Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы. Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков.	2	1	
	2.Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.	2		
	3.Физическая активность людей зрелого возраста Формы занятий физической культурой с лицами зрелого и пожилого возраста. Медицинские группы пожилых людей, занимающихся физической культурой	2		
Тема 3.2.	**Содержание учебного материала**	**4**		ОК 07; ОК 08, ОК

Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	**1.Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.** Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям физической культурой и спортом. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков.	2	1	09 ПК 1.2,ПК 1.3, ПК 1.5,ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1-ПК 3.5
	2. **Гигиенические особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем** Требования к различным группам здоровья детей и подростков. Понятие медицинской группы. Гигиенические принципы организации физического воспитания учащихся с отклонениями в здоровье.	2		
Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания		**12**		
Тема 4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	**Содержание учебного материала**	**12**		ОК 07; ОК 08, ОК 09 ПК 1.2,ПК 1.3, ПК 1.5,ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1-ПК 3.5
	1.Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания.	4	1	
	2.Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.	4		
	Практическое занятие №4. Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.	1	2	
	Практическое занятие №5. Составление дневника «Самоконтроля».	1	2	
	Практическое занятие №6. Составление меню спортсмена.	1	2	
	Практическая работа № 7. Составление комплекса применения медико-биологических средств для восстановления работоспособности по избранной специализации.	1	2	
Промежуточная аттестация экзамен 5 семестр		**12**		
ИТОГО:		**72**		

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, 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.Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва: КноРус, 2022. — 332 с.

2.Карелин, А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 472 с.

3. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 187 с.

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, 2022. — 206 с.

Дополнительные источники

5.Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 126 с. — Текст: электронный

Интернет-ресурсы

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

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

9. Методические указания для обучающихся по выполнению практических 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 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 09 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках **Профессиональные компетенции:** ПК1.2 Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях. ПК1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. ПК1.5 Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. ПК1.6 Проводить работу по предотвращению применения допинга ПК 2.1 Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта. ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре ПК 3.2 Проводить учебные занятия по физической культуре ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура». ПК 3.4 Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста. ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры **Уметь:** - соблюдать нормы экологической безопасности; - определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по *специальности* - осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства;	Текущий контроль: - опрос устный; - тестирование; - выполнение практической работы. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта. Метод проведения промежуточной аттестации 6 семестра: выполнение комплексного задания

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; - понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; - строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; - кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); **Знать:** - правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; - пути обеспечения ресурсосбережения; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.	

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.

Приложение 1

Контрольно-оценочные средства

для проведения промежуточной аттестации по дисциплине ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

1.1. Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачёт (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

2. Выполнить практическое задание.

1.Вопросы тестирования

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.. Каков рекомендуемый прирост пульса в результате основной части урока:

А 20-30%

Б 40 - 50%

В 80-100%

Г 150-200%

3. Каков рекомендуемый прирост пульса в результате вводной части урока:

А 20-30%

Б 40 - 50%

В 80-100%

Г 150-200%

4. Напишите формулу для вычисления моторной плотности урока _____.

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

А 10%

Б 70-80%

В 100%

Г 50%

6. Какой должна быть моторная плотность на уроках разучивания двигательных действий

А 10%

Б 70-80%

В 100%

Г 50%

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

А основная

Б подготовительная

В специальная

8. Укажите, к какой группе относятся лица без отклонений в состоянии здоровья:

А основная

Б подготовительная

В специальная

9. Укажите, к какой медицинской группе относятся лица со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного характера:

А основная

Б подготовительная

В специальная

10. К какой величине должна стремиться общая плотность на уроках физической культуры:

А 10%

Б 70-80%

В 100%

Г 50%

11. Для гигиенической оценки физкультурных занятий с детьми используются следующие показатели*:*

а) общая продолжительность и структура занятия;

б) общая и моторная плотность занятия;

в) показатели реакции организма на физическую нагрузку;

г) **все перечисленное верно**

12. Ускорение темпов роста и развития детей называется*:*

б) дистрофия;

в) ожирение;

г) **акселерация**

13. **Условие, способствующее развитию близорукости у детей и подростков*:***

а) недостаточность освещения рабочего места;

б) правильная ориентация окон;

в) наличие арматуры на лампах;

г) достаточное освещение.

14.**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

15. Как называют период жизни человека в возрасте от 55(ж.)-60(м.) до 74 лет?
А) раннее детство
Б) подростковый
В) период зрелости
Г) **пожилой возраст**
16. Как называю период жизни человека в возрасте от 4 до 7 лет?
А) раннее детство
Б) **первое детство**
В) второе детство
Г) подростковый (полового созревания)
17. Напишите формулу для вычисления общей плотности урока _____.
18. . Как называют период жизни человека в возрасте от 23 лет до55(ж.)-60(м.)?
А) раннее детство
Б) подростковый
В) период зрелости
Г) пожилой возраст
19. Как называю период жизни человека в возрасте от 11-12лет до 16-17 лет?
А) раннее детство
Б) первое детство
В) второе детство
Г) пубертатный
20. Как называю период жизни человека в возрасте от 7 до 11-12 лет?
А) раннее детство
Б) первое детство
В) второе детство
Г) пубертатный
21. **Основные задачи гигиены:**
а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.
22. **Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:**
а) основной медицинской группы;
б) подготовительной медицинской группы;
в) специальной медицинской группы.

23. Какие из пищевых веществ наиболее богаты энергией:

А белки
В **жиры**
С углеводы
Д витамины.

24. Какие из пищевых веществ являются единственным источником азота в организме:

А белки
В жиры
С углеводы
Д витамины.

25. Отсутствие какого витамина в организме вызывает рахит:

А витамин Е
В витамин Д
С витамин С
Д витамин А.

26. Отсутствие какого витамина в организме вызывает цингу:

А витамин Е
В витамин Д
С витамин С
Д витамин А.

27. Отсутствие какого витамина в организме вызывает задержку роста, нарушение сумеречного зрения:

А витамин Е
В витамин Д
С витамин С
Д витамин А.

28. Какой из перечисленных продуктов является источником полноценных белков:

А хлеб
В макаронные изделия
С мясо
Д кондитерские изделия.

29. Какое количество белков (в граммах) требуется в сутки взрослому человеку, не занимающемуся спортом:

А 100
В 200
С 500
Д 1000.

30. Какое количество жиров (в граммах) требуется в сутки взрослому человеку, не занимающемуся спортом:

А 100
В 200
С 500

Д 1000.

2.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» –2 балла. Ответ за задание тестирование определяется простым суммирование баллов за правильные ответы на вопросы. Один верный ответ равен 0,06 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 к практическим заданиям:	**Баллы за критерий**
	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 -** 0,5 **балла**
	- верно составлен распорядок дня с учётом возраста спортсмена, вида спорта, особенностей учёбы или профессиональной деятельности, характера и количества тренировок в день;	0,5
	-верно составлен распорядок дня с учётом возраста спортсмена, но без учёта вида спорта, особенностей учёбы	0,25

	или профессиональной деятельности, характера и количества тренировок в день,	
	-неверно составлен распорядок дня, без учёта возраста спортсмена, вида спорта, особенностей учёбы или профессиональной деятельности, характера и количества тренировок в день	0
2	**Гигиенические рекомендации по гигиене тела**	**Максимальный балл за критерий оценки - 0,5 балла**
	- верно описаны гигиенические рекомендации по уходу за телом: за кожей, полостью рта, руками, ногами, волосами,	0,5
	- верно, но с неточностями описаны гигиенические рекомендации по уходу за телом: за кожей, полостью рта, руками, ногами, волосами,	0,25
	-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 -** 0,4 **балла**
	-верно описаны гигиенические требования к материалам, из которых изготавливается спортивная одежда; - верно описаны правила ухода за спортивной одеждой и обувью	0,4
	-верно описаны гигиенические требования к материалам, из которых изготавливается спортивная одежда; - неверно описаны правила ухода за спортивной одеждой и обувью	0,2
	-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 -** 0,4 **балла**
	-верно разработаны гигиенические рекомендации по применению закаливающих процедур в режиме дня спортсмена;	0,4
	- допущены ошибки в разработке гигиенических рекомендаций по применению закаливающих процедур в режиме дня спортсмена;	0,2
	- 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 - 0,4 балла**
5.1.	**Контроль за количественной полноценностью питания спортсмена**	**Максимальный балл за критерий оценки - 0,2 балла**
	- верно определён суточный расход энергии спортсмена в указанном виде спорта;	0,2

	- верное распределение рациона питания в течение дня, планируемого в зависимости от количества тренировок в день, времени и интенсивности тренировок	
	- верно определён суточный расход энергии спортсмена в указанном виде спорта; - неверное распределение рациона питания в течение дня, планируемого в зависимости от количества тренировок в день, времени и интенсивности тренировок	0,1
	- 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,	**0**

	- неверное составление меню-раскладки - неверное вычисление количество белков, жиров, углеводов, калорий в каждом продукте, входящем в состав определённого блюда	
6	**Гигиенические требования к спортивным сооружениям**	**Максимальный балл за критерий оценки -** 0,4 **балла**
	-верно описаны требования к размещению, планировке, освещению, вентиляции, отоплению, оборудованию, инвентарю спортивных сооружений	0,4
	-верно описаны требования к размещению, планировке, неверно описаны требования к освещению, вентиляции, отоплению, оборудованию, инвентарю спортивных сооружений	0,2
	-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 -** 0,4 **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	**0,4**
	-верно описаны применение гидропроцедур, бальнеотерапии, -неверно описаны правила применения адаптогенов, ионизации воздуха. ультрафиолетового облучения, массажа	**0,2**
	- неверно описаны применение гидропроцедур, бальнеотерапии, адаптогенов, ионизации воздуха. ультрафиолетового облучения, массажа, - неверно описано применение питательных смесей и продуктов повышенной биологической ценности	**0**
	Итого:	**3**

1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Аттестация проводится в кабинете анатомии, физиологии и гигиены

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

Основные учебные издания

1.Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва: КноРус, 2022. — 332 с.

2.Карелин, А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 472 с.

3. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 187 с.

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, 2022. — 206 с.

Дополнительные источники

5.Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. — Текст : электронный

Интернет-ресурсы

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

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

9.Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

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