



МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.03 Гигиенические основы физической культуры  
и спорта**

**49.02.01 Физическая культура**

Углубленная подготовка

Заочная форма обучения

Владивосток 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «11» августа 2014 г. № 976.

Разработана:

Парфёнов В.С, преподаватель колледжа сервиса и дизайна «ВГУЭС» в г. Владивостоке.

Рассмотрена на заседании ЦМК от 15 апреля 2020 г., протокол № 8

Председатель ЦМК



Парфёнов В.С.

## Содержание

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

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОП.03. «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

49.02.01 Физическая культура

Углубленная подготовка

Заочная форма обучения

**Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ** Дисциплина относится к Профессиональному учебному циклу

**Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Базовая часть

В результате освоения студент должен *уметь*:

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

В результате освоения студент должен *знать*:

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

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся по углубленной подготовке к освоению профессиональных модулей ППСЗ по специальности 49.02.01 Физическая культура и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

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

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины у обучающихся по базовой подготовке формируются общие компетенции (ОК):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 1.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	102
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	20
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	14
контрольные работы	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	82
в том числе:	
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Выполнить конспект	
Построить графики	
Вычислить производные	
Применение дифференциального исчисления в дизайне:	
Решить линейное дифференциальное уравнение	
Создать презентацию, диаграммы	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

### 2.1. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоённости
1	2	3	4
Гигиенические основы физической культуры и спорта	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	
	1. Введение в предмет Личная гигиена спортсменов. Формирование здорового образа жизни. Гигиенические требования к окружающей среде Пищевые рационы и режимы питания спортсмена Гигиенические требования к спортивным сооружениям Гигиена физического воспитания детей и подростков		1
	<b>Практические работы</b>	<b>14</b>	
	1 Защита сообщений на темы: Значение воздуха при двигательной активности. Климат и его влияние на самочувствие. Рациональное питание залог здоровья. Правильное питание. Переедание и недоедание Физкультурно-спортивные сооружения как необходимое условие обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Сроки и порядок их выполнения. Гигиена физического воспитания дошкольников. Гигиена физического воспитания школьников.		
<b>Дифференцированный зачёт по первому разделу</b>		<b>1</b>	
Самостоятельная работа при изучении раздела Систематическая проработка конспектов занятий по заданной теме, ответы на контрольные вопросы. Поиск необходимой информации в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Рациональный суточный режим, уход за телом Гигиенические требования к спортивной одежде и к спортивной обуви. Гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.		<b>82</b>	

<p>Вредные привычки-разрушители здоровья: влияние курения, алкоголя, наркотиков          Закаливание: принципы закаливания, физиологический механизм. Профилактика инфекционных заболеваний, мероприятия по предупреждению и борьбе с ними.</p> <p>Физические и химические свойства воздуха, загрязнение воздуха. Санитарное обследование водоисточников, характеристика питьевой воды: очистка и обеззараживание</p> <p>Калорийность пищи, гигиеническая характеристика пищевых продуктов          Режим питания спортсмена.</p> <p>Требования к строительным материалам. Ориентация спортивных объектов, освещение, отопление, вентиляция, синтетическое напольное покрытие. Открытые и закрытые спортивные сооружения, естественные водоемы, спортивные бассейны.</p> <p>Возрастные особенности, гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе и к местам занятий физической культурой. Работа с медицинскими группами.</p>		
<p>Самостоятельная практическая работа при изучении раздела:          Подготовка докладов, сообщений, рефератов, презентаций.</p> <p>Меры борьбы с загрязнением воздуха.</p> <p>Акклиматизация спортсменов</p> <p>Требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом при строительстве плоскостных и крытых спортивных сооружений.</p> <p>Эксплуатация спортивных сооружений.</p> <p>Профилактический осмотр, текущий и капитальный ремонт.</p> <p>Гигиена физического воспитания в трудовом коллективе.</p> <p>Режим питания при двигательной активности.</p>		
<b>Всего</b>	<b>78</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта; мастерских – не предусмотрено; лабораторий – не предусмотрено.

Оборудование учебного кабинета методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности:

количество посадочных мест – 30 шт.,  
стол для преподавателя 1 шт.,  
стул для преподавателя 1 шт.,  
шкаф стеклянный 1шт.,  
ноутбук Acer Aspire E1-531 1шт.,  
проектор Panasonic 1 шт.,  
звуковые колонки Microlab 2.0 solo4c 1 шт.,  
экран 180\*180 см 1 шт.,  
доска маркерная меловая комбинированная 1 шт.,  
дидактические пособия.

ПО:

1. Windows 8.1 (профессиональная лицензия № 45829305, бессрочно);
2. MS Office 2010 pro (лицензия № 48958910, № 47774898 , бессрочно);
3. FBreader (свободное);
4. WinDJwiev (свободное);
5. Google Chrome, (свободное)

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

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник [для образоват. учреждений СПО] / А. А. Бишаева. - 5-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2018. - 320 с.

Дополнительные источники:

1. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2010. - 336 с.

Основные интернет-ресурсы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 599 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965> (дата обращения: 17.09.2020)
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586> (дата обращения: 17.09.2020).

Дополнительные интернет-ресурсы:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453845> (дата обращения: 17.09.2020).
2. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. —

2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 206 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454420> (дата обращения: 17.09.2020).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

**ОП.03 Гигиенические основы физической культуры  
и спорта  
49.02.01 Физическая культура**

Углубленная подготовка

Очная форма обучения

Владивосток 2020

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура

Разработана:

Парфёнов В.С., преподаватель первой категории КСД ВГУЭС

Рассмотрена на заседании ЦМК  
Протокол № 08 от «15» апреля 2020 г.

Председатель ЦМК



*Парфёнов В.С.*

## 1. Общие положения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

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

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

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

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

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

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

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 дисциплины студент должен уметь:

Основы гигиены различных возрастных групп, занимающихся;

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

Понятие медицинской группы;

Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;

Основы профилактики инфекционных заболеваний;

Основы гигиены питания различных возрастных групп, занимающихся;

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

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

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

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

Гигиенические основы закаливания;

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

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

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

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

Определять суточный расход энергии, составлять меню;

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

Обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;

<b>Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции</b>	<b>Форма контроля и оценивания</b>
<b>Уметь</b> У1. Основы гигиены различных возрастных групп, занимающихся;	Практическая работа
У2. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	Контрольная работа
У3. Понятие медицинской группы;	Практическая работа
У4. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	Контрольная работа
У5. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	Практическая работа
У6. Основы профилактики инфекционных заболеваний;	Практическая работа
У7. Основы гигиены питания различных возрастных групп, занимающихся;	Практическая работа
У8. Гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;	Контрольная работа
У9. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;	Практическая работа
У10. Гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп, занимающихся;	Практическая работа
У11. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;	Практическая работа
У12. Гигиенические основы закаливания;	Практическая работа
У13. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;	Практическая работа
У14. Понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;	Контрольная работа
<b>Знать:</b> 31. - Использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	Тест
32. - Составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	Устный опрос
33. - Определять суточный расход энергии, составлять меню;	Устный опрос
34. - Обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;	Контрольная работа
35. - Обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;	Тест

#### **освоения умений и знаний учебной дисциплины:**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта.

Оценка освоения учебной дисциплины предусматривает использование пятибалльной системы.

Задания для оценки освоения учебной дисциплины:

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

#### **2.1. Типовые задания для оценки знаний и умений**



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

Перечень вопросов:

**1. Гигиена – основная медицинская профилактическая дисциплина:**

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

**2. Основоположниками гигиенической науки в России являются:**

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

**3. Экология человека – комплексная дисциплина:**

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

**4. Неблагоприятные экологические факторы проявляются:**

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

**5. Факторы, определяющие микроклимат:**

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

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

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

**7. Механизмы теплоотдачи с поверхности кожи:**

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

**8. Изменения, возникающие в организме при общем переохлаждении:**

- а) структурные изменения в клетках;
- б) спазм периферических сосудов;
- в) снижение резистентности организма;

г) ослабление фагоцитарной активности лейкоцитов;

д) усиление легочной вентиляции

**9. Изменения, возникающие в организме при общем перегревании:**

а) усиление легочной вентиляции;

б) повышение температуры тела;

в) учащение пульса;

г) расширение периферических сосудов;

д) головная боль

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

а) водолазные работы;

б) кессонные работы;

в) строительство подводных туннелей;

г) восхождение в горы;

д) полеты на воздухоплавательных аппаратах

**11. Показатели для оценки естественной освещенности помещений:**

а) коэффициент заглубления;

б) световой коэффициент;

в) размер окон;

г) коэффициент естественной освещенности;

д) количество окон

**12. Показатели для оценки естественной освещенности рабочего места:**

а) световой коэффициент;

б) угол отверстия;

в) коэффициент естественной освещенности;

г) угол падения;

д) коэффициент заглубления

**13. Основные гигиенические требования к источникам искусственного освещения:**

а) источник освещения не должен изменять физический и химический состав воздуха;

б) источник освещения должен быть безопасным в пожарном отношении;

в) освещение должно быть равномерным;

г) постоянное свечение источника во времени;

д) источник освещения не должен давать резких теней

**14. Основные гигиенические требования к искусственному освещению:**

а) должно быть не ниже установленных норм;

б) должно быть равномерным;

в) должно создавать ощущение тепла;

г) спектр должен приближаться к естественному

**15. Рациональным освещением называется:**

а) достаточное освещение;

б) не ослепляющее глаза;

в) обеспечивающее выполнение работы определенной точности;

г) равномерное

**16. Преимущества люминесцентного освещения:**

а) высокая экономичность;

б) хорошее цветовосприятие при любом уровне освещенности;

в) большая яркость;

г) рассеянный свет;

д) отсутствие резких теней

**17. Гигиенические требования к качеству питьевой воды:**

а) безопасность по микробиологическому составу;

б) безвредность по химическому составу;<sup>18</sup>

- в) хорошие органолептические свойства;
- г) полное отсутствие токсических веществ

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

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

**19. Заболевания, передающиеся водным путем:**

- а) холера;
- б) брюшной тиф;
- в) паратифы А и В;
- г) бациллярная дизентерия;
- д) колиэнтериты

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

- а) эпидемиологическая безопасность воды;
- б) безвредность химического состава;
- в) оптимальное содержание в воде микроэлементов;
- г) обеспечение благоприятных органолептических свойств воды;
- д) пригодность воды для рыбозаведения

**21. Основные способы улучшения качества воды:**

- а) обеззараживание;
- б) опреснение;
- в) фторирование;
- г) осветление;
- д) обезжелезивание

**22. Физические методы обеззараживания:**

- а) кипячение;
- б) облучение УФ - лучами;
- в) хлорирование;
- г) воздействие гамма - лучей;
- д) воздействие ультразвуком

**23. Химические методы обеззараживания:**

- а) кипячение;
- б) хлорирование;
- в) УФ - облучение;
- г) озонирование;
- д) использование олигодинамического действия металлов

**24. Под термином "рациональное питание" понимают:**

- а) питание, соответствующее по калорийности энергозатратам человека
- б) питание, содержащее все пищевые вещества в необходимых количествах;
- в) питание, сбалансированное по содержанию основных пищевых веществ;
- г) питание, способствующее хорошему усвоению питательных веществ вследствие высоких органолептических свойств пищи;
- д) питание, предусматривающее соблюдение определенного режима

**25. Из каких величин складывается суточный расход энергии?**

- а) основного обмена;
- б) специфически динамического действия пищи;
- в) различных видов деятельности

**26. Какие пищевые вещества характеризуют качественный состав пищи?**

- а) жиры;

- б) белки;
- в) витамины;
- г) минеральные соли;
- д) углеводы;

**27. Биологическая роль белков:**

- а) являются пластическим материалом;
- б) участвуют в синтезе гормонов;
- в) участвуют в синтезе ферментов;
- г) участвуют в синтезе антител

**28. Нарушения, возникающие при белковой недостаточности:**

- а) развитие жировой инфильтрации печени;
- б) изменение химического состава и морфологического строения костей;
- в) изменения в эндокринных железах и понижение их функциональной способности;
- г) снижение иммунобиологической реактивности организма

**29. Продукты, богатые источниками полноценного белка:**

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

**30. Биологическая роль жиров:**

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

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

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

**32. Биологическая роль полиненасыщенных жирных кислот:**

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

**33. Доля растительных жиров в суточном содержании жира:**

- а) 10-15%;
- б) 25-30%;
- в) 40-50%

**34. Биологическая роль углеводов:**

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

**35. Продукты - основные источники углеводов:**

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

**36. Биологическая роль кальция:**

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

**37. Продукты - богатые источники хорошо усвояемого кальция:**

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

**38. Что следует понимать под режимом питания?**

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

**39. Рекомендуемая кратность приемов пищи для взрослых людей:**

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

**40. Продукты - основные источники витамина Р:**

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

**Ключ к тестовому заданию**

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

**Критерии оценивания:***Шкала оценки образовательных достижений*

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

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

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

**Образовательные результаты:**

Студент должен:

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

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

**Форма контроля выполнения практических работ:**

Оформить и сдать тетрадь по УД

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

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

**Образовательные результаты:**

Студент должен:

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

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

## **Форма контроля выполнения практических работ: конспект**

### **Тема Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом**

**Практическая работа** Анализ суточного режима с точки зрения его рациональности.

**Учебная цель:** Изучение суточного рациона с точки зрения его рациональности

**Учебные задачи:**

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

**Образовательные результаты:**

Студент должен:

**иметь практический опыт: 1**

**уметь: 1,2**

**знать: 1,2**

**Задачи практической работы:**

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

**Форма контроля выполнения практических работ:**

Суточный рацион спортсмена любителя.

### **3.1 Критерии оценки проектной деятельности и мультимедийной презентации**

Проектная работа в форме мультимедийной презентации должна состоять из:

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

Структура презентации:

**Титульный лист**

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

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

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

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

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

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

Умение работать с видео - и аудиофайлами, изображениями;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рекомендации:

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



Критерии оценок:

Отметка «5» ставится - при соблюдении всех рекомендаций.

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

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

Отметка «2» ставится - при несоблюдении предлагаемых рекомендаций.