

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Виталий Валерьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 09.11.2023 14:02:24
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bfff743e8ad3f8d57f6cc1f3e66

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Бирский филиал УУНиТ
Колледж

Рабочая программа дисциплины

дисциплина

ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта.

***Общепрофессиональная дисциплина профессионального цикла, обязательная часть
цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)***

49.02.01
код

специальность
Физическая культура
наименование специальности

углубленный
уровень подготовки

Разработчик (составитель)

преподаватель
Галимуллин Артур Гайфуллович
ученая степень, ученое звание,
категория, Ф.И.О.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1. Область применения рабочей программы.....	3
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	3
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы.....	4
2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....	5
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	10
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	10
4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	12
4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	12
4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	12
4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	13
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ.....	13
5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	13
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Календарно-тематический план.....	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Фонд оценочных средств	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: **49.02.01 Физическая культура** (укрупнённая группа специальностей **49.00.00 Физическая культура и спорт**) для обучающихся **очной** формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является *общепрофессиональной дисциплиной профессионального цикла*. Дисциплина реализуется в рамках базовой части.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК1 -12, ПК 1.1 - 1.5, 1.7; 2.1-2.6; 3.1-3.5	<p>использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</p> <p>составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</p> <p>определять суточный расход энергии, составлять меню;</p> <p>обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;</p> <p>обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;</p>	<p>основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;</p> <p>гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</p> <p>понятие медицинской группы;</p> <p>гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;</p> <p>вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</p> <p>основы профилактики инфекционных заболеваний;</p> <p>основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;</p> <p>гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;</p> <p>гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;</p> <p>гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;</p> <p>основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</p> <p>гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;</p> <p>гигиенические основы закаливания;</p>

		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;
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
в том числе:	
лекции (уроки)	12
практические занятия	20
лабораторные занятия	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрена)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	26
Консультации	10
Промежуточная аттестация в форме зачета в 7 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	
Раздел 1. Общая гигиена		24		
Тема 1.1. Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры и спорта. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни	Содержание учебного материала			
	1 Задачи гигиены. Социальное значение гигиенических мероприятий.		1	
	2 Гигиена физической культуры и спорта. Задачи и содержание гигиены физических упражнений и спорта. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов.		2	
	Теоретические занятия. Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры и спорта. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни		1	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов по выбору: Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П.Ф. Лесгафт, Б.В. Гриневский, В.А. Волжинский, А.А. Минх и др.). Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту.		3	
Тема 1.2. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические основы закаливания	Содержание учебного материала			
	1 Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.		3	
	2 Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде.		3	

	3	Физиологические механизмы закаливания. Закаливание низкими температурами. Гигиеническое нормирование закаливания воздухом.		3
	4	Гигиеническое нормирование закаливания водой.		3
		Теоретические занятия. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические основы закаливания	1	
		Практическое занятие №1 Оценка устойчивости к холоду (закаленности) путем холодной пробы	2	
		Самостоятельная работа обучающихся 1.Написание конспекта: гигиеническое обоснование требований, предъявляемых к спортивной одежде и обуви в избранном виде спорта. 2.Составление памятки по выбору: Первая помощь при ожоге солнцем, тепловых ударах. Правила безопасности во время купания в открытых водоемах. Первая помощь утопающим. 3.Работа с учебником по темам. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность. Гигиенические принципы закаливания, их физиологическое обоснование.	4	
Тема1.3 Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, употребления алкогольных		Содержание учебного материала		
	1	Характеристика биологических факторов внешней среды. Инфекционные заболевания и пути их распространения.		3
	2	Профилактика инфекционных и венерических заболеваний.		3
	3	Физиолого-гигиенические аспекты курения, употребления алкогольных напитков, наркотиков, токсикомании.		3
		Теоретические занятия. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, употребления алкогольных напитков, наркозависимости и токсикомании	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	4		

напитков, наркозависимости и токсикомании	1.Разработка слайд-презентации по выбору: СПИД – опасное инфекционное заболевание. Возбудитель СПИДа, пути распространения. Меры профилактики ВИЧ-инфекции. Профилактика инфекционных заболеваний. 2.Выполнение группового творческого задания. Разработка буклетов, макетов агитационных плакатов, отражающих социально-гигиенические аспекты наркомании и токсикомании; средства и методы профилактики и борьбы с наркоманией и токсикоманией			
Тема 1.4 Гигиена питания	Содержание учебного материала			
	1	Понятие о питании. Достаточное и сбалансированное питание		3
	2	Значение пищевых веществ в обеспечении жизнедеятельности организма		3
	3	Общие гигиенические требования к режиму питания		3
	Теоретическое занятие. Гигиена питания		1	
Практические занятия №2 Составление дневного меню для лиц различного возраста, спортсменов с учетом энергозатрат по таблицам. №3 Определение суточного расхода энергии при различных физических нагрузках по таблицам энерготрат..		4		
Самостоятельная работа обучающихся 1.Составление словаря терминов с разъяснениями по теме «Гигиена питания». 2. Работа с текстом учебника по подготовке вопросов к контрольной работе. 3. Контрольная работа по разделу: «Общая гигиена»		3		
Раздел 2. Гигиена физического воспитания и спорта			44	
Тема 2.1 Гигиенические требования к спортивным	Содержание учебного материала			
	1	Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические требования к спортивным сооружениям для занятий отдельными видами спорта.		2

сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий	2	Гигиенические требования к оборудованию мест учебно-тренировочных занятий. Профилактика травматизма в спорте.		3
	Теоретическое занятие. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий		2	
	Практическое занятие № 4 Комплексная оценка санитарно-гигиенических условий школьного спортивного зала.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Ознакомление с нормативными документами: СанПиН 2.1.2.1188-03 2.Составление гигиенических требований к спортивным сооружениям в избранном виде спорта.		4	
Тема 2.2 Гигиена занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью	Содержание учебного материала			
	1	Гигиеническая характеристика возрастных групп занимающихся. Характеристика медицинских групп.		3
	2	Понятие о двигательной активности человека, ее нормирование. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях оздоровительной физической культурой для различных возрастных групп населения. Гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства.		3
	Теоретическое занятие. Гигиена занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью		2	
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебником. 1.Характеристика и гигиеническое обоснование основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, гимнастические упражнения, спортивные игры и др.). Письменная работа. 2.Формулирование правил гигиенического нормирования физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.		4	

Тема 2.3 Гигиена физического воспитания детей и подростков	Содержание учебного материала			
	1	Гигиенические требования к зданию и помещениям школы при занятиях физическими упражнениями		3
	2	Гигиеническое нормирование суточной двигательной активности и физических нагрузок школьников при занятиях физическими упражнениями.		3
	3	Гигиеническая характеристика форм занятий физической культурой с обучающимися.		3
	Теоретическое занятие. Гигиена физического воспитания детей и подростков		2	
	Практическое занятие № 5 Составление режима суточной двигательной активности подростков с учетом возраста и характера физических нагрузок.		2	
Самостоятельная работа обучающихся 1.Составление инструкций гигиенических требований к проведению занятий физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса в здании и помещениях школы на основе типовых инструкций с учетом возрастных особенностей. 2.Написание конспекта лекции для проведения родительского собрания по гигиеническому просвещению действия физических упражнений на биологическое созревание и физическое развитие подростка.		4		
Тема 2.4 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов	Содержание учебного материала			
	1	Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований.		3
	2	Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.		3
	Теоретическое занятие. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов		1	
	Практическое занятие № 6 Моделирование тренировочного занятия в избранном виде		2	

	спорта с учетом гигиенических требований к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.			
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщения по теме: Гигиеническое обеспечение занятий избранного вида спорта		4	
Тема 2.5 Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом	Содержание учебного материала			
	1	Энерготраты спортсменов. Особенности питания в отдельных видах спорта.		3
	Теоретическое занятие. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.		2	
	Практические занятия № 7 Составление меню суточного рациона спортсмена в избранном виде спорта. № 8 Расчет энергозатрат в течение одного тренировочного занятия в избранном виде спорта по таблицам.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление плана-конспекта. Обоснование гигиенических требований к режиму питания спортсмена в различные периоды тренировочного процесса в избранном виде спорта.		2	
Тема 2.6 Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление	Содержание учебного материала			
	1	Психогигиена спорта. Классификация средств восстановления работоспособности спортсменов.		3
	2	Восстановление работоспособности спортсменов в отдельных видах спорта.		3
	Практическое занятие № 9-10 Оценка эффективности гигиенических восстановительных мероприятий по объективным показателям функционального состояния организма		4	
	Контрольная работа по теме: «Гигиена физического воспитания и спорта».		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	

	1. Просмотр видеоурока: Психология спорта http://naukomania.ru/psikhologiya/video-urok/psikhologiya-sporta 2. Работа с текстом учебника по подготовке вопросов к контрольной работе 3. Итоговая (зачетная) контрольная работа.		
Всего:		68	

Последовательное тематическое планирование содержания рабочей программы дисциплины, календарные объемы, виды занятий, формы организации самостоятельной работы также конкретизируются в календарно-тематическом плане (Приложение № 1)

Пояснение: (количество часов в таблице должно соответствовать указанному количеству часов в пункте 2.1 паспорта программы)

Внутри каждого раздела указываются соответствующие темы. По каждой теме описывается содержание учебного материала, наименования необходимых практических занятий (отдельно по каждому виду), контрольных работ, а также тематика самостоятельной работы.

Самостоятельная работа (внеаудиторная) выполняется по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Видами самостоятельной работы являются: работа с нормативными документами, подготовка рефератов, докладов, работа с текстами, работа со словарями и справочниками, решение задач, подготовка к деловым играм и другие виды.

Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3.

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);*
- 2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)*
- 3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)*

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) - комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, практического опыта и компетенций, определенных во ФГОС (Приложение № 2).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины по ФГОС СПО для специальности: **49.02.физическая культура** не требует наличия специализированного учебного кабинета. Для реализации программы дисциплины используется учебный кабинет анатомии и физиологии.

Оборудование учебного кабинета :

посадочные места по количеству обучающихся;
рабочее место преподавателя;

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины по ФГОС СПО для специальности: **49.02.Физическая культура** требует наличия специализированного учебного кабинета. Для реализации программы дисциплины используется учебный кабинет анатомии и физиологии.

Оборудование учебного кабинета :

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- . Скелеты на подставке – 3 шт.
- Торсы детализированные – 1 шт.
- Влажные препараты внутренних органов – 20 шт.
- Наборы муляжей – 50 шт.
- Наборы костей – 15 шт.
- Пластинки срезов внутренних органов – 30 шт.
- Разборные модели – 60 шт.
- Шлифы костей – 4 шт.
- Таблицы – 70 шт.
- Диафильмы – 20 шт.
- Ростомер,
- Весы медицинский,
- Влажн.препарат «Сердце»,
- «Коллекция зубов»,
- Муляж мышцы женской промежности,
- Муляж топография головы,
- Муляж торс человека,
- Мышцы торса,
- Модель «Лимфатической системы»,
- Набор костей человека,
- Муляж крестец с копчиком, скелет стопы на планшете,
- Набор слуховых косточек,
- Модель пищеварительной тракт,
- Мышцы промежности мужского таза,
- Модель сегмент прав. лев. легкого,
- Модель уха детализированное,

- Влажн.препарат «Отрезок тонкой кишки»,
- Влажн.препарат «Прям. вскрытая кишка»,
- Влажн.препарат «Вскрыт. мочев. пузырь»,
- Влажн.препарат «Разл.отдел.головн.мозга»,
- Влажн.препарат «Туберкулез легких»,
- Влажн.препарат «Почки»,
- Пластинка эмбрион человека 3-4 мес.,
- Муляж мышцы и связки стопы,
- Мышцы кистей и ладони.
- Модель хрящи гортани,
- Модель дольки легкого,
- Модель позвоночный столб,
- Муляж набор из 7 позвонков,
-
- Муляж решетчатая кость,
- Муляж мышцы головы и шеи,
- Муляж сагиттальной разрез головы,
- Влажн.препарат «Ромбовидная ямка»,
- Влажн.препарат «Гортань разных видов»
- Муляж скелет новорожден-ного,
- Муляж продолговатого мозга,
- Пластинка языка,
- Пластинка нижнеполая вена,
- Пластинка почки с мочеточником,
- муляж скелет эмбрион,
- Муляж внутренняя поверхность черепа,
- Муляж нижняя челюсть с мышцами,
- скелет верхних конечностей,
- Муляж сегментация бронхов,
- Муляж кости черепа,
- Муляж нервы ладонной поверхности,
- Муляж череп раскрашенный,
- Муляж глубокие жевательные мышцы,
- Муляж диафрагма,
- Муляж гортань щитовидной железой, сердце(муляж),
- Муляж легкое человека,
- Модель дольки легкого,
- Муляж почки

Технические средства обучения:

- персональные компьютеры с лицензионным программным обеспечением;
- экран;
- мультимедиапроектор.
-
-

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. - 256 с. : табл. - ISBN 978-5-299-00545-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>

Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 229 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363>

Дополнительная учебная литература:

Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 268 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4492-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798>

Флянку, И.П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений : учебное пособие / И.П. Флянку, Н.В. Семенова, Ф.И. Разгонов ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 96 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 92-93. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429335>

Эрисман, Ф.Ф. Краткий учебник по гигиене / Ф.Ф. Эрисман. - 3-е изд., испр., доп. - Москва : Издание А. А. Карцева, 1912. - 525 с. - ISBN 978-5-4458-1532-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=130709>

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
1.	Университетская библиотека онлайн http://biblioclub.ru ООО «НексМедиа». Договор бюджетного учреждения № 847 от 03.09.2018 г.	До 30.09.2019
2.	Электронно-библиотечная система издательства "Лань" http://e.lanbook.com ООО «ЭБС Лань» Договор № 848 от 03.09.2018 г.	До 30.09.2019
3.	Электронно-библиотечная система «ЭБ БашГУ» Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2016620812	Бессрочно
4.	Национальная электронная библиотека нэб.рф ФГБУ «РГБ» Договор №101/11ЭБ/2082 от 28 марта 2017 г.	До 28.03.2022
5.	Система Гарант ООО «Гарант-Регион» Договор № 48 от 20 марта 2018 г.	До 20.03.2019

№	Адрес (URL)
1.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: http://www.eLIBRARY.RU

2.	ЭБС «Юрайт»: http://www.biblio-online.ru/
3.	Университетская библиотека онлайн http://biblioclub.ru
4.	Электронно- библиотечная система издательства "Лань" http://e.lanbook.com
5.	Электронно- библиотечная система БашГУ https://elib.bashedu.ru/

4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Наименование программного обеспечения	Срок действия
1) Справочно-правовая система «Гарант» - договор № 48 от 20.03. 2018	до 20.03. 2019
2) Антивирус NOD32 – договор №1701-ПО/2018 от 29.10.2018г.	до 29.10.2019
3) Программное обеспечение Desktop Education ALNG LicSAPk OLVS E 1Y Academic Edition Enterprise - договор №31807077072 от 09.11.2018	до 09.11.2019

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Активные и интерактивные формы проведения занятий

1. Проблемная лекция
2. Кейс-метод: решение ситуационных задач
3. Компьютерное тестирование.
4. Консультации с преподавателем и другими студентами через личный кабинет
5. Презентация на основе современных мультимедийных средств
6. Работа по проектам, предложенным преподавателем,
7. Поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей.
8. Групповая научная дискуссия.
9. Разбор конкретных ситуаций.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
Бирский филиал УУНиТ
Колледж

Календарно-тематический план

дисциплина

ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта.

***Общепрофессиональная дисциплина профессионального цикла, обязательная часть
цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)***

49.02.01
код

специальность
Физическая культура
наименование специальности

углубленный
уровень подготовки

Разработчик (составитель)

преподаватель
Галимуллин Артур Гайфуллович
ученая степень, ученое звание,
категория, Ф.И.О.

Бирск 2023

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Календарные сроки изучения (план)	Вид занятий	Домашнее задание
1.	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры и спорта. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни	1	1-я неделя	лекция	Подготовка докладов по выбору: Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П.Ф. Лесгафт, Б.В. Гриневский, В.А. Волжинский, А.А.Минх и др.).
2.	Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические основы закаливания	1	1-я неделя	лекция	Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту.
3.	Оценка устойчивости к холоду (закаленности) путем холодной пробы	2	2-я неделя	практич	1.Написание конспекта: гигиеническое обоснование требований, предъявляемых к спортивной одежде и обуви в избранном виде спорта. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность. Гигиенические принципы закаливания, их физиологическое обоснование.

4	Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения,	1	3-я неделя	лекция	.Выполнение группового творческого задания. Разработка буклетов, макетов агитационных плакатов, отражающих социально-гигиенические аспекты наркомании и токсикомании; средства и методы профилактики и борьбы с наркоманией и токсикоманией
5.	Гигиена питания	1	3-я неделя	лекция	
6	Составление дневного меню для лиц различного возраста, спортсменов с учетом энергозатрат по таблицам.	2	4 неделя	практич	Работа с текстом учебника по подготовке вопросов к контрольной работе.
7	Определение суточного расхода энергии при различных физических нагрузках по таблицам энерготрат..	2	5 неделя		Работа с текстом учебника по подготовке вопросов к контрольной работе.
8	Контрольная работа по разделу: «Общая гигиена»	1 (за счет самосто ятельно й работы)	5-я неделя	Конт.работа	
9	Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий	1	6-я неделя	лекция	.Ознакомление с нормативными документами: СанПиН 2.1.2.1188-03

10.	Гигиена занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью	1	6-я неделя	лекция	.Характеристика и гигиеническое обоснование основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, гимнастические упражнения, спортивные игры и др.).
11.	№ 4 Комплексная оценка санитарно-гигиенических условий школьного спортивного зала.	2	7-я неделя	практич.	Составление гигиенических требований к спортивным сооружениям в избранном виде спорта.
12	Гигиена физического воспитания детей и подростков	2	8-я неделя	лекция	Написание конспекта лекции для проведения родительского собрания по гигиеническому просвещению действия физических упражнений на биологическое созревание и физическое развитие подростка.
13	Составление режима суточной двигательной активности подростков с учетом возраста и характера физических нагрузок.	2	9 неделя	практич	Составление инструкций гигиенических требований к проведению занятий физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса в здании и помещениях школы на основе типовых инструкций с учетом возрастных особенностей.
14.	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов	2	10-янеделя	лекция	Подготовка сообщения по теме: Гигиеническое обеспечение занятий избранного вида спорта

10

15.	Моделирование тренировочного занятия в избранном виде спорта с учетом гигиенических требований к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.	2	11-я неделя	практич.	Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.
16.	Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление	2	12-я неделя	лекция	. Работа с текстом учебника по подготовке к выполнению контрольной работе
17.	Оценка эффективности гигиенических восстановительных мероприятий по объективным показателям функционального состояния организма	2	13-я неделя	практич	
18	Итоговая контрольная работа				

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
Бирский филиал УУНиТ
Колледж

Фонд оценочных средств

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

Общепрофессиональная дисциплина профессионального цикла, обязательная часть
цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)

49.02.01
код

специальность
Физическая культура
наименование специальности

Разработчик (составитель)

Преподаватель
Галимуллин Артур Гайфуллович
ученая степень, ученое звание,
категория, Ф.И.О.

Бирск 2023

I Паспорт фондов оценочных средств

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины *«Гигиенические основы физической культуры и спорта»*, входящей в состав программы подготовки специалистов среднего звена по специальности *49.02.01 Физическая культура*. Объем часов на аудиторную нагрузку по дисциплине 32 часа, на самостоятельную работу 36 часов.

2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС специальности *49.02.01 Физическая культура* и рабочей программой дисциплины *«Гигиенические основы физической культуры и спорта»*:

умения:

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;

знания:

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;

Вышеперечисленные умения и знания направлены на формирование у обучающихся следующих **общих и профессиональных компетенций**:

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.

3 Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочей программой дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- устный опрос;
 - проверка выполнения самостоятельной работы студентов;
 - практические задания;
- тестирование по разделам.*

• **Выполнение практических работ.** Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины. Курс **гигиены физической культуры и спорта** вооружает студентов гигиеническими знаниями и **практическими** навыками для формирования здорового образа жизни, применения различных гигиенических средств и природных факторов в процессе **физического** воспитания, физкультурно-массовой **работы** и спортивного совершенствования.

Проверка выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление обучающимися практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Самостоятельная подготовка обучающихся по дисциплине предполагает следующие виды и формы работы:

- *Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.*
- *Работа с литературой и Интернет ресурсами.*
- *Написание и защита доклада; подготовка к сообщению или беседе на занятии по заданной преподавателем теме.*
- *Выполнение ситуационных задач.*

Проверка выполнения контрольных работ. Контрольная работа проводится с целью контроля усвоенных умений и знаний и последующего анализа типичных ошибок и затруднений обучающихся в конце изучения темы или раздела. Согласно календарно-тематическому плану дисциплины предусмотрено проведение следующих контрольных работ:

Контрольная работа №1 по разделу «Общая гигиена»

Контрольная работа №2 по разделу Гигиена физической культуры и спорта»

Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - обеспечить соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> оценка выполнения индивидуальных, групповых заданий; оценка выполнения практических заданий оценка выполнения практических заданий; оценка выполнения контрольной работы оценка выполнения практических заданий; оценка выполнения контрольной работы оценка выполнения индивидуальных и групповых заданий, конспектирования, работы с интернет-ресурсами оценка выполнения заданий в форме тестов, выполнения индивидуальных заданий оценка выполнения индивидуальных и групповых заданий, контрольной работы, работы с учебной литературой (интернет-ресурсами), составления конспектов и инструкций. оценка выполнения контрольной работы, защиты презентации, групповых заданий. оценка выполнения самостоятельной работы, контрольной работы. оценка выполнения тестовых заданий. оценка выполнения заданий для просмотра видеофильма, оценка выполнения заданий контрольной работы оценка защиты слайд-презентации, выполнения тестовых заданий оценка выполнения практических заданий оценка устных и письменных ответов оценка защиты докладов, выполнения самостоятельной работы оценка моделирования, выполнения самостоятельной работы, тестовых заданий оценка устных и письменных ответов, выполнения групповых заданий, заданий контрольной работы оценка выполнения заданий контрольной работы; оценка моделирования оценка выполнения самостоятельной работы (работы с учебниками, интернет-ресурсами), конспектирования, выполнения

<p>оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>заданий контрольной работы</p> <ul style="list-style-type: none"> оценка защиты слайд-презентации, выполнения группового задания оценка выполнения заданий в форме тестов оценка устных ответов, выполнение самостоятельной работы (работа с учебной литературой), оценка выполнения тестовых заданий
---	---

3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине *«Гигиенические основы физической культуры и спорта»* – зачет.

Обучающиеся допускаются к сдаче *зачета* при выполнении всех видов самостоятельной работы, практических и контрольных работ, предусмотренных рабочей программой и календарно-тематическим планом дисциплины *«Гигиенические основы физической культуры и спорта»*.

Зачет проводится за счет времени отведенного на изучение дисциплины. При условии своевременного и качественного выполнения обучающимся всех видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Перечень вопросов к зачету

1. Предмет и задачи гигиены. История развития гигиены.
2. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в легкой атлетике.
3. Гигиена физической культуры и спорта.
4. Особенности питания спортсменов в связи с климатом.
5. Эпидемиологические факторы внешней среды.
6. Режим питания спортсменов.
7. Физико-химические свойства атмосферного воздуха.
8. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по плаванию.
9. Физиологическое и гигиеническое значение воды.
10. Виды спортивных сооружений.
11. Гигиеническое значение почвы.
12. Гигиенические требования спортивной одежды.
13. Гигиенические требования спортивной обуви.
14. Структура задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.

15. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков.
16. Гигиенические основы закаливания.
17. Личная гигиена спортсменов.
18. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по гимнастике.
19. Форма и методы занятий физической культурой в среднем и пожилом возрасте.
20. Особенности питания юных спортсменов.
21. Задачи и содержания гигиены детского возраста.
22. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по спортивным играм.
23. Основы профессиональной гигиены.
24. Весовой режим спортсменов.
25. Гигиеническое значение калорийности пищевых рационов.
26. Гигиенические требования к участку, зданиям и помещениям школы.
27. Санитарный режим в спортивных залах. Дезинфекция.
28. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по лыжному спорту.
29. Гигиеническое обеспечение спортсменов при подготовке на учебно-тренировочных базах.
30. Значение витаминов при подготовке спортсменов.
31. Гигиенические требования к учебному процессу в школе.
32. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по спортивной борьбе.
33. Профилактика инфекционных заболеваний.
34. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по боксу.
35. Дополнительные формы физкультурно-оздоровительной работы.
36. Гигиеническое значение вентиляции и освещения в спортивных сооружениях.
37. Гигиена обучения и физическое воспитание в школах.
38. Роль производственной гимнастики в укреплении здоровья.
39. Закаливание в спортивной практике.
40. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по фехтованию.
41. Гигиеническое положение тренировочного процесса и соревнований.
42. Контроль за калорийностью питания.
43. Влияние средств физического воспитания на организм школьников.
44. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по туризму.
45. Гигиена половой жизни спортсмена.
46. Значение «розы ветров» при ориентации спортивных зданий.
47. Очистка и обеззараживание воды.
48. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по тяжелой атлетике.
49. Положение о микроклимате спортивных сооружений.
50. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по легкой атлетике.

Тестовые задания для текущего контроля

Выберите один ответ из предложенных вариантов

1. Гигиена – это:

- А) наука об увеличении продолжительности жизни; Б) способ жизнедеятельности;
- В) наука о неблагоприятных факторах окружающей среды и их влиянии на здоровье.

2. Основные задачи гигиены:

- А) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
- Б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
- В) лечение людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора.

- 3. При постепенном снижении массы тела максимум потери массы тела в неделю должен быть не более:**
- А) 0,5-1 кг;
 - Б) 1,5-2,0 кг;
 - В) 2,5 кг.
- 4. Для снижения избыточной массы тела спортсменов наиболее эффективны**
- А) парная баня;
 - Б) контрастные ванны;
 - В) сауна.
- 5. Для строительства спортивного сооружения выбирают участок с почвой, обладающей:**
- А) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
 - Б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
 - В) низкой воздухо- и водопроницаемостью.
- 6. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие**
- А) дифтерийной палочки;
 - Б) туберкулезной палочки;
 - В) кишечной палочки.
- 7. Укажите правило закаливания водой:**
- А) адекватность воздействующего фактора;
 - Б) ударная доза, затем снижение температуры воды на 1 градус ежедневно;
 - В) постепенное увеличение воздействующего фактора.
- 8. В основе химической терморегуляции лежит:**
- А) изменение скорости окислительных процессов;
 - Б) изменение отдачи тепла организмом;
 - В) изменение температуры тела.
- 9. Воздушные ванны начинают принимать в помещении при температуре:**
- А) 10-130С;
 - Б) 18-200С;
 - В) 24-250С.
- 10. Эффективным средством гигиены физического воспитания и спорта является:**
- А) оптимизация физических нагрузок;
 - Б) оптимизация сна;
 - В) рационализация учебной нагрузки.
- 11. Для расчета потребностей в энергии и пищевых веществах учитывается:**
- А) тяжесть труда (уровень физической нагрузки), возраст;
 - Б) режим питания;
 - В) возраст.
- 12. Сбалансированное питание подразумевает:**
- А) достаточную энергетическую ценность рациона;
 - Б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
 - В) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.
- 13. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, не занимающихся физическим трудом и спортом:**
- А) 2:4:6;
 - Б) 1:1:4;
 - В) 1:0,8:5.
- 14. Световой коэффициент – это:**
- А) отношение площади потолка к площади пола;
 - Б) отношение площади остекления к площади пола;

В) отношение высоты потолка к площади пола.

15. Естественная освещенность спортивного зала характеризуется следующими параметрами:

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

Б) уровень естественного освещения – 300 лк, световой коэффициент – 1/3, коэффициент естественного освещения – 0,3%;

В) уровень естественного освещения – 50 лк, световой коэффициент – 1/8, коэффициент естественного освещения – 25%.

16. В массовом лыжном туризме для школьников разного возраста предельная температура воздуха и общее расстояние однодневного похода составляют:

А) для школьников

11-12 лет соответственно: -100С и 8-10км;

13-14 лет: -20С и 12-15км;

15-16 лет: -150С и 18-20км;

Б) для школьников

11-12 лет соответственно: -150С и 12-15км;

13-14 лет: -170С и 18- 20км;

15-16 лет: -200С и 25-30км;

В) для школьников

11-12 лет соответственно: -50С и 18-20км;

13-14 лет: -140С и 22- 28км; 15-16 лет: -250С и 30-32км;

Г) для школьников

11-12 лет соответственно: -200С и 5-8км;

13-14 лет: -220С и 20-25км;

15-16 лет: -270С и 30-35км.

17. Средняя калорийность суточного рациона здорового человека обеспечивается за счет:

А) белков – 14%, жиров – 30%, углеводов – 56%;

Б) белков – 56%, жиров – 14%, углеводов – 30%;

В) витаминов – 28%, белков – 4%, углеводов – 68%;

Г) минеральных веществ – 42%, жиров – 8%, белков – 50%.

18. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах:

А) 1/12;

Б) 1/6;

В) 1/16;

Г) 1/4.

19. Разминка перед интенсивными (силовыми, скоростными) нагрузками оказывает следующее воздействие на организм:

А) уменьшает кровоток в коже, способствует понижению теплоотдачи и предупреждению переохлаждения;

Б) увеличивает кровоток в коже, способствует повышению теплоотдачи и предупреждению перегревания;

В) увеличивает кровоток в коже, способствует понижению теплоотдачи и предупреждению переохлаждения;

Г) способствует повышению теплоотдачи и предупреждению перегревания.

20. Гигиеническим требованиям микроклимата спортивного зала соответствуют следующие физические показатели:

А) температура воздуха – 170С, влажность воздуха – 55%, скорость движения воздуха – до 0,5 м/с;

Б) температура воздуха – 200С, влажность воздуха – 70%, скорость движения воздуха – до 0,6 м/с;

В) температура воздуха – 250С, влажность воздуха – 80%, скорость движения воздуха – до 0,5 м/с;

Г) температура воздуха – 70С, влажность воздуха – 25%, скорость движения воздуха – до 0,1 м/с.

21. Человеку будет холоднее в следующих условиях:

А) при температуре воздуха +140С и влажности воздуха 40%;

Б) при температуре воздуха +140С и влажности воздуха 80%;

В) при температуре воздуха +100С и влажности воздуха 50%;

Г) при температуре воздуха +200С и влажности воздуха 10%.

22. Реакция кожи на гипертермию (перегревание):

А) сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается;

Б) сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, уменьшается, кожа бледнеет, теплоотдача снижается;

В) сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается;

Г) сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, уменьшается, кожа бледнеет, теплоотдача снижается.

23. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов (ккал) соответственно:

А) 4,1;9,2;4,1;

Б) 9,2;4,1;4,1;

В) 4,1;4,1;9,2;

Г) 4,1;4,1;4,1.

24. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование следующих витаминов:

А) РР (ниацина);

Б) А (ретинола);

В) D (кальциферола);

Г) С (аскорбиновой кислоты).

25. Затраты энергии при беге на дистанцию 100 м обеспечиваются следующим процессом:

А) Аэробным;

Б) Анаэробным;

В) Аэробно-анаэробным;

Г) Гликолитическим.

Задания для зачета по дисциплине «Гигиенические основы физического воспитания»

Вариант-I

1. 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.

2 Для строительства спортивного сооружения, выбирают участок с почвой

а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;

б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;

в) низкой воздухо- и водопроницаемостью.

3. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие: а) дифтерийной палочки;
б) туберкулезной палочки; в) кишечной палочки.

4. Воздушные ванны начинают применять в помещении, при температуре:

- а) 10-13 °С
- б) 18-20 °С
- в) 24-25 °С

5. Сбалансированное питание подразумевает:

- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
- б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
- в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

6. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей не занимающихся физическим трудом и спортом:

- а) 2:4:6
- б) 1:1:4
- в) 1:08:5

7. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) ударная доза, затем снижение t воды на 1°С ежедневно
- в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

8. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета:

- а) белково-жировая;
- б) углеводно-жировая;
- в) белково-углеводная;

9. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

- а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;
- б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
- в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

10. Световой коэффициент – это:

- а) отношение площади потолка к площади пола;
- б) отношение площади остекления к площади пола;
- в) отношение высоты потолка к площади пола.

11. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

- а) РР (ниазина)
- б) А – (ретинола)
- в) Д – (кальциферола);
- г) С – аскорбиновой кислоты.

12. Глубина бассейнов для приемов в воде с высоты 5 и 10 м. соответственно:

- а) 3,8 и 4,5 м.;
- б) 2,8 и 3,5 м.;
- в) 2,5 и 4,0 м.

13. Здоровье эксперты ВОЗ определили, как:

- а) способность человека сохранять соответствующую возрасту и устойчивую

организма к воздействию окружающей среды;

б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов;

в) здоровье – это та вершина, на которой каждый должен подняться сам.

14. Дети занимающиеся 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.

15. Закаливание солнцем нужно начинать с:

а) 3-5 мин.;

б) 5-10 мин.;

в) 40-50 мин.

16. Водорастворимые витамины, это:

а) С, Е, В12;

б) А, Д, С;

в) С, В1, В12.

17. Разнообразное питание – это:

а) процесс, удовлетворяющий энергетические, пластические и др. потребности организма, которые обеспечивают необходимый уровень обмена веществ;

б) процесс, где кратность приема пищи в течении дня и количественное распределение пищи

по отдельным приемам: завтрак, обед, ужин;

в) процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищи.

18. Пробиотики (зубиотики) это:

а) биологически активные добавки к пище, содержащие живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающие:

б) природные или искусственные вещества, специально вводимые в пищевые продукты с целью придания пищевым продуктам свойств и качеств;

в) дополнительные источники пищевых и БАД используемые для оптимизации обмена веществ при различных функциональных состояниях.

19. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

а) состояние окружающей среды

б) медицинское обслуживание

в) условия и стиль (образ) жизни.

20. Перед тренировкой аэробной направленности (продолжительностью) 2-2,5 ч. за 2-3 дня следует соблюдать:

а) преимущественно белковую диету;

б) диету с пропорциональным содержанием белков, жиров и углеводов;

в) преимущественно углеводную диету.

КЛЮЧ

1. б

2. а

3. в
4. б
5. в
6. б
7. в
8. в
9. б
10. б
11. в
12. а
13. в
14. б
15. б
16. а
17. а
18. а
19. в
20. б

Вариант 2

1. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов соответственно:

- а) 4,1; 9,2; 4,1
- б) 9,2; 4,1; 4,1
- в) 4,1; 4,1; 9,2.

2. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

- а) состояние окружающей среды
- б) медицинское обслуживание
- в) условия и стиль (образ) жизни.

3. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах: а) 1/12

- б) 1/6
- в) 1/16 г) ¼.

4. Естественная освещенность спортивного зала характеризуется следующими параметрами:

- а) уровень естественного освещения 300м.; световой коэффициент 1/6, коэффициент естественного освещения 1%
- б) уровень естественного освещения 300м., световой коэффициент 1/3, коэффициент естественного освещения 0,3%
- в) уровень естественного освещения 50м., световой коэффициент 1/8, коэффициент естественного освещения 25%.

5. Перед тренировкой аэробной направленности (продолжительностью) 2-2,5 ч. за 2-3 дня следует соблюдать:

- а) преимущественно белковую диету;
- б) диету с пропорциональным содержанием белков, жиров и углеводов;
- в) преимущественно углеводную диету.

6. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить: а) за 2 ч.
б) за 1,5 ч. в) за 3 ч.

7. Основные задачи гигиены:

- а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование акторов окружающей среды;
- б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

8. Сбалансированное питание подразумевает:

- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
- б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
- в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

9. Закаливание солнцем нужно начинать с:

- а) 3-5 мин.;
- б) 5-10 мин.;
- в) 40-50 мин.

10. Глубина бассейнов для приемов в воде с высоты 5 и 10 м. соответственно:

- а) 3,8 и 4,5 м.;
- б) 2,8 и 3,5 м.;
- в) 2,5 и 4,0 м.

11. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей не занимающихся физическим трудом и спортом:

- а) 2:4:6
- б) 1:1:4
- в) 1:08:5

12. Световой коэффициент – это:

- а) отношение площади потолка к площади пола;
- б) отношение площади остекления к площади пола;
- в) отношение высоты потолка к площади пола.

13. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

- а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;
- б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
- в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

14. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой:

- а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
- б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- в) низкой воздухо и водопроницаемостью.

15. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие:

- а) дифтерийной палочки;
- б) туберкулезной палочки;

в) кишечной палочки.

16. Воздушные ванны начинают применять в помещении, при температуре:

- а) 10-13 °С
- б) 18-20 °С
- в) 24-25 °С

17. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) ударная доза, затем снижение t воды на 1 °С ежедневно
- в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

18. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

- а) РР (ниазина)
- б) А – (ретинола)
- в) Д – (кальциферола);

19. 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.

20. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета:

- а) белково-жировая;
- б) углеводно-жировая;
- в) белково-углеводная.

КЛЮЧ

- 1. а
- 2. в
- 3. б
- 4. а
- 5. б
- 6. в
- 7. б
- 8. в
- 9. б
- 10. а
- 11. б
- 12. б
- 13. б
- 14. а
- 15. в
- 16. б
- 17. в
- 18. в
- 19. б

20. в

Вариант 3

1. Гигиена физической культуры и спорта изучает:

- а) влияние различных факторов физической культуры и спорта на здоровье физкультурников и спортсменов;
- б) физическую реабилитацию людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

2. Глубина естественных бассейнов для занятий спортивным плаванием:

- а) не менее 0,9м.
- б) не менее 1,7м.
- в) не менее 2,5м.

3. К видам спорта аэробно-анаэробного характера энергообеспечения относят:

- а) бег на длинные дистанции, бег на лыжах, плавание
- б) бег на средние дистанции, спортивные игры, борьба, гребля
- в) спринтерский бег, прыжки

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

- а) не менее +26°C
- б) не менее +35°C
- в) не менее +23°C

5. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

- а) состояние окружающей среды
- б) медицинское обслуживание
- в) условия и стиль (образ) жизни.

6. Естественная освещенность спортивного зала характеризуется следующими параметрами:

- а) уровень естественного освещения 300м.; световой коэффициент 1/6, коэффициент естественного освещения 1%
- б) уровень естественного освещения 300м., световой коэффициент 1/3, коэффициент естественного освещения 0,3%
- в) уровень естественного освещения 50м., световой коэффициент 1/8, коэффициент естественного освещения 25%.

7. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:

- а) за 2 ч.
- б) за 1,5 ч.
- в) за 3 ч.

8. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах:

- а) 1/12
- б) 1/6
- в) 1/16
- г) ¼.

9. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов соответственно (в ккал):

- а) 4,1; 9,2; 4,1
- б) 9,2; 4,1; 4,1
- в) 4,1; 4,1; 9,2.

10. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

- а) РР (ниазина)
- б) А – (ретинола)
- в) Д – (кальциферола);
- г) С – аскорбиновой кислоты.

11. Здоровье эксперты ВОЗ определили, как:

а) способность человека сохранять соответствующую возрасту и устойчивость организма к

воздействию окружающей среды;

б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов;

в) здоровье – это та вершина, на которой каждый должен подняться сам;

12. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой:

а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;

б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;

в) низкой воздухо и водопроницаемостью.

13. Сбалансированное питание подразумевает:

а) достаточную энергетическую ценность рациона;

б) достаточное количество витаминов в рационе питания;

в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

14. 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.

15. Световой коэффициент – это:

а) отношение полочка к площади пола;

б) отношение площади остекления к площади пола; в) отношение высоты потолка к площади пола.

16. Пробиотики (эубиотики) это:

а) биологически активные добавки к пище, содержащие живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающие:

б) природные или искусственные вещества, специально вводимые в пищевые продукты с целью придания пищевым продуктам свойств и качеств;

в) дополнительные источники пищевых и БАД используемые для оптимизации обмена веществ при различных функциональных состояниях.

17. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей не занимающихся физическим трудом и спортом:

а) 2:4:6

б) 1:1:4

в) 1:08:5.

18. Закаливание солнцем нужно начинать с:

а) 3-5 мин.;

- б) 5-10 мин.;
- в) 40- 50 мин.

19. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

- а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;
- б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
- в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

20. Укажите правило закаливания водой: а) адекватность воздействующего фактора; б) ударная доза, затем снижение t воды на $1\text{ }^{\circ}\text{C}$ ежедневно в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

- 1. б
- 2. б
- 3. б
- 4. а
- 5. в
- 6. а
- 7. в
- 8. б
- 9. а
- 10. в
- 11. б
- 12. а
- 13. в
- 14. б
- 15. б
- 16. а
- 17. б
- 18. б
- 19. б
- 20. в

4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

4.1. Система оценивания тестовых заданий

Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения рубежного и промежуточного контроля знаний

Процент выполненных тестовых заданий	Оценка
Больше 50 %	зачтено
Меньше 50%	Не зачтено

4.4. Система оценивания устных ответов на занятиях и ответа на зачете

При оценке устных ответов на занятиях и ответа на зачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины, использованы ли для доказательства наблюдения, опыты, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, насколько четко прослеживается межпредметная связь, раскрыты ли раскрыты причинно-следственные связи,

насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Особенности ответа на зачете	Оценка
<ul style="list-style-type: none"> – полно раскрыто содержание материала; – четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; – верно использованы научные термины; – ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; – четко прослеживается межпредметная связь; – ответ диалектический, раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности. 	зачтено
<ul style="list-style-type: none"> – не усвоено основное содержание учебного материала, изложено фрагментарно, не последовательно; – определения понятий не четкие; – не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, практических занятий; – допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; – уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий. 	не зачтено