Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 06.09.2024 15:48:48
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра теоретических основ и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

МОДУЛЬ «ВУЗОВСКИЙ КОМПОНЕНТ»
Гигиена физического воспитания
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теоретических основ и методики физического воспитания**

Учебный план ФФКС-б24Пз(4г6м)
Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 64

Виды контроля в семестрах:
экзамены 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**2(1.2)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	2	2	2	2
Практические	6	6	6	6
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	64	64	64	64
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Попова Наталья Борисовна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

рабочая программа дисциплины

Гигиена физического воспитания

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 121

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 26.04.2024 протокол № 10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теоретических основ и методики физического воспитания

Протокол от 25.06.2024 № 11
Зав. кафедрой Майорова Н.В.

Начальник УОП

 _____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование у обучающихся знаний, исследовательских и практических умений по организации физического воспитания различных групп населения на основе современных гигиенических принципов и норм

Задачи изучения дисциплины:

– комплексное и целенаправленное применение различных гигиенических средств и использования природных факторов при занятиях физической культурой и спортом для эффективного физического воспитания детей и подростков, коррекции выявленных нарушений средствами физической культуры;

– применять современные подходы к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе;

– эффективно использовать различные способы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

– изучение влияния различных факторов внешней среды, социальных условий на состояние здоровья и работоспособность занимающихся физической культурой и физкультурно-спортивной деятельности;

– изучение научного обоснования и гигиенических нормативов, правил и мероприятий по созданию оптимальных условий для физического воспитания и физкультурно-спортивной деятельности;

– изучение научного обоснования нормативов, правил и мероприятий по использованию гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, и повышения физической работоспособности.

Область профессиональной деятельности: 01 Образование и наука

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.08

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

Анатомия

Теория и методика физического воспитания

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Врачебно-педагогический контроль физического воспитания в школе,

Производственная практика (научно-исследовательская работа).

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества, современное состояние научной области, соответствующей преподаваемому предмету; прикладное значение науки; специфические методы научного познания в объеме, обеспечивающем преподавание учебных предметов

Знает:
- основы гигиенического обеспечения процесса физического воспитания в школе, занятий оздоровительной физической культурой;
- гигиенические принципы организации и проведения занятий физической культурой.

ОПК-8.2. Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в образовании обучающихся

Умеет организовать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в урочной и внеурочной деятельности, с учетом гигиенических требований

ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий, с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.

Умеет:
- 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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Гигиена физического воспитания, как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни			
1.1	Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинской науки. Современные представления о здоровье /Лек/	2	2	2
1.2	Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинской науки /Ср/	2	12	0
1.3	Современные представления о здоровье /Пр/	2	2	2
1.4	Современные представления о здоровье /Ср/	2	12	0
1.5	Гигиена питания /Пр/	2	2	2

	Раздел 2. Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы и спортивной деятельности			
2.1	Гигиеническое обеспечение физического воспитания. Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок /Пр/	2	2	0
2.2	Гигиеническое обеспечение физического воспитания /Ср/	2	12	0
2.3	Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок /Ср/	2	12	0
2.4	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью /Ср/	2	16	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

2 семестр, 1 лекция, 3 практических занятия

Раздел 1. Гигиена физического воспитания, как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни

Лекция № 1 (2 часа)

Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинской науки

Вопросы и задания:

1. Определение гигиены как науки. Цель и задачи гигиены, разделы гигиены.
2. Гигиена физического воспитания и спорта. История развития гигиены.
3. Цель и основные задачи гигиены физического воспитания и спорта.
4. История развития гигиены физического воспитания и спорта в России.
5. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта.

Современные представления о здоровье

Вопросы и задания:

1. Понятие здоровья. Сущность и содержание понятий «здоровье» и «ЗОЖ».
2. Виды и критерии здоровья. Группы здоровья, основные компоненты здоровья их характеристика.
3. Группы здоровья для занятий физической культурой и спортом и их характеристика.
4. Физическое развитие детей и подростков.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Современные представления о здоровье

Вопросы и задания:

1. Сформулируйте определение понятия здоровья. Определите сущность и содержание понятий «здоровье» и «ЗОЖ».
2. Дайте характеристику видам и критериям здоровья.
3. Перечислите группы здоровья и дайте им характеристику.
4. Дайте понятие "физическое развитие", "физическое здоровье" детей и подростков.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Гигиена питания

Вопросы и задания:

1. Перечислите основные принципы рационального питания.
2. Перечислите основные компоненты суточного расхода энергии
3. Назовите методы определения основного обмена
4. Рассчитать величину основного обмена с помощью расчетных и табличных методов
5. Рассчитать расход энергии, связанный со специфически-динамическим действием пищи
6. Рассчитать расход энергии хронометражным методом

Раздел 2. Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы и спортивной деятельности

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Гигиеническое обеспечение физического воспитания. Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок

Вопросы и задания:

1. Опишите основные гигиенические требования к организации физического воспитания в образовательных учреждениях
2. Сформулируйте основные гигиенические требования к местам занятий оздоровительными физическими упражнениями.
3. Сформулируйте основные гигиенические особенности физкультурно-оздоровительных занятий в среднем и в пожилом возрасте.
4. Сформулируйте основные гигиенические требования к технике безопасности при занятиях ФКиС.
5. Дайте характеристику видам тренировочных нагрузок.
6. Сформулируйте основные гигиенические требования нормирования физической нагрузки
7. Дайте характеристику различным формам занятий ФКиС;
8. Сформулируйте внешние признаки утомления при занятиях ФКиС

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности

1	Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинской науки	Составление терминологического словаря	Протокол работы
2	Современные представления о здоровье	Работа с методической литературой Составление терминологического словаря по дисциплине Составление тестовых заданий по темам и эталонов ответов к ним	Терминологический словарь Тесты
3	Гигиеническое обеспечение физического воспитания	Работа с методической литературой Составление терминологического словаря по дисциплине Составление тестовых заданий по темам и эталонов ответов к ним	Терминологический словарь Тесты
4	Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок	Технология составления меню спортсмена	Конспект
5	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Составить протокол-карту обследования спортивного зала	Протокол-карта

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинской науки Современные представления о здоровье	Подготовка реферата и выступление на практическом занятии Подготовка презентации и ее демонстрация Сообщение по разделам дисциплины	Реферат Презентация сообщение
2	Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок	Подготовка реферата и выступление на практическом занятии Подготовка презентации и ее демонстрация Сообщение по разделам дисциплины	Реферат Презентация сообщение
3	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Подготовка реферата и выступление на практическом занятии Подготовка презентации и ее демонстрация Сообщение по разделам дисциплины	Реферат Презентация сообщение

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Ляпин В.А. Флянку И.П. Семенова Н.В. и др.	Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. URL:https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363	Омск : Издательство СибГУФК, 2014.
Л1.2	Ляпин В.А. Соломка Т.Н. Коваленко Е.В.	Гигиеническая оценка питания: учебное пособие; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. URL:https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277202	Омск: Издательство СибГУФК, 2012

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Зименкова Ф.Н.	Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье»: учебное пособие	Москва : Прометей, 2016

		URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354	
Л2.2	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта: учебное пособие /; Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра анатомии и физиологии. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274606	Омск : Издательство СибГУФК, 2001
Л2.3	Ложкина Н.И. Любошенко Т.М.	Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : в 2-х ч.; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274683	Омск: Издательство СибГУФК, 2013

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, лабораторных занятий, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.
Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.
Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Гигиена физического воспитания»

Курс 1 Семестр 2

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Гигиена физического воспитания, как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни»			
Текущий контроль по разделу:			
1.	Аудиторная работа	2	3
2.	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	5	9
3.	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	8	13
Контрольное мероприятие по разделу		10	10
Промежуточный контроль		28	25
Наименование раздела: «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы и спортивной деятельности»			
Текущий контроль по разделу:			
1.	Аудиторная работа	2	3
2.	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	11	19
3.	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	8	9
Контрольное мероприятие по разделу		10	10
Промежуточный контроль		28	31
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине		
	Итого	**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Гигиена физического воспитания, как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни»			
1.	Аудиторная работа	Работа обучающихся в ходе практических занятий Выполнить задания по разделам дисциплины 1. Перечислите основные принципы рационального питания. 2. Перечислите основные компоненты суточного расхода энергии 3. Назовите методы определения основного обмена 4. Рассчитать величину основного обмена с помощью расчетных и табличных методов 5. Рассчитать расход энергии, связанный со специфически-динамическим действием пищи 6. Рассчитать расход энергии хронометражным методом *Критерии оценки:* *2 балла* min - работа выполнена полностью. Обучающийся практически не владеет теоретическим материалом, допуская грубые ошибки, испытывает затруднения в формулировке собственных суждений, неспособен ответить на дополнительные вопросы; *3 балла max* - работа выполнена полностью. Обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют ошибки при описании теории, формулирует собственные, самостоятельные,	1. Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинской науки 2. Современные представления о здоровье 3. Гигиена питания Образовательные результаты: Знает: - основы гигиенического обеспечения процесса физического воспитания в школе, занятий оздоровительной физической культурой; - гигиенические принципы организации и проведения занятий физической культурой. Умеет организовать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в урочной и внеурочной деятельности, с учетом гигиенических требований Умеет:

		обоснованные, аргументированные суждения, представляет полные и развернутые ответы на дополнительные вопросы.	- 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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.
2. Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)			
2.1.		Составление терминологического словаря по темам 1. Сформулируйте определение понятия здоровья. Определите сущность и содержание понятий «здоровье» и «ЗОЖ». 2. Дайте характеристику видам и критериям здоровья. 3. Перечислите группы здоровья и дайте им характеристику 4. Дайте понятие "физическое развитие", "физическое здоровье" детей и подростков. 5. Факторы и причины заболеваемости спортсменов *Критерии оценки:* *1 балла* min - задание выполнено полностью. Обучающийся владеет теоретическим материалом на минимально допустимом уровне, отсутствуют ошибки при описании теории, испытывает затруднения в формулировке собственных обоснованных и аргументированных суждений, допуская незначительные ошибки на дополнительные вопросы; *2 балла max* - задание выполнено полностью. Обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют ошибки при описании теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения, представляет полные и развернутые ответы на дополнительные вопросы.	1. Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинской науки Образовательные результаты: Знает: - основы гигиенического обеспечения процесса физического воспитания в школе, занятий оздоровительной физической культурой; - гигиенические принципы организации и проведения занятий физической культурой. Умеет организовать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в урочной и внеурочной деятельности, с учетом гигиенических требований Умеет: - 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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.

2.2.		Составить словарь терминологических понятий по разделам дисциплины *Критерии оценки:* *2 балла* min – словарь составлен в произвольной форме, работа выполнена не в установленные сроки; *3 балла max* – словарь составлен в требуемой форме в установленные сроки, включены все термины, использовано несколько источников.	1. Гигиена питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом Образовательные результаты: Знает: - основы гигиенического обеспечения процесса физического воспитания в школе, занятий оздоровительной физической культурой; - гигиенические принципы организации и проведения занятий физической культурой. Умеет организовать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в урочной и внеурочной деятельности, с учетом гигиенических требований Умеет: - 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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.
2.3.		Составление тестовых заданий по темам и эталонов ответов к ним Составить тесты по разделам дисциплины *Критерии оценки:* *2 балла* min - имеются ошибки в тестовых заданиях и эталонах ответов; - содержание тестовых заданий не соответствует теме. – преобладают тестовые задания закрытого типа; *4 балла max* – соответствие содержания тестовых заданий теме; - включение в тестовые задания наиболее важной информации; - разнообразие тестовых заданий по уровням сложности; - наличие правильных эталонов ответов; - тесты представлены на контроль в срок.	1. Современные представления о здоровье Образовательные результаты: Знает: - основы гигиенического обеспечения процесса физического воспитания в школе, занятий оздоровительной физической культурой; - гигиенические принципы организации и проведения занятий физической культурой. Умеет организовать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в урочной и внеурочной деятельности, с учетом гигиенических требований Умеет: - 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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.
3.Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)			
3.1.		Подготовить рефераты (на выбор) по разделам дисциплины: Тема 1. Гигиена воздушной среды. Тема 2. Гигиена водной среды. Тема 3. Гигиена почвы *Критерии оценки:* 2 балла min – содержание не раскрывает тему реферата, отсутствует логичность и связность в построении материала; отсутствует собственное мнение по рассматриваемой проблеме; *4 балла max* - реферат соответствует теме, структурирован, цель сформулированная в реферате, достигнута, представлено своевременное видение проблемы; реферат подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, реферат сопровождался демонстрацией наглядного материала.	1. Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинской науки 2. Современные представления о здоровье Образовательные результаты: Знает: - основы гигиенического обеспечения процесса физического воспитания в школе, занятий оздоровительной физической культурой; - гигиенические принципы организации и проведения занятий физической культурой. Умеет организовать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в урочной и внеурочной деятельности, с учетом гигиенических требований Умеет: - 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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.
3.2.		Подготовить презентацию по темам: Тема 1. Значение соблюдение рационального режима Тема 2. Уход за телом Тема 3. Гигиена одежды и обуви Тема 4. Закаливание Тема 5. Вредные привычки *Критерии оценки* 2 балла min *Содержание:* Не все важнейшие компоненты работы выполнены Работа демонстрирует минимальное понимание Интерпретация ограничена или беспочвенна *Дизайн:* Дизайн случайный Нет постоянных элементов дизайна. Дизайн может и не соответствовать содержанию. Параметры шрифта недостаточно хорошо подобраны, могут мешать восприятию *Графика:* Графика мало соответствует содержанию	

		Грамотность: Есть ошибки, мешающие восприятию 4 балла max *Содержание:* Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но не всегда корректно. *Дизайн:* Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. *Графика*: Графика соответствует содержанию Грамотность: Минимальное количество ошибок	
3.3		Подготовка сообщения (на выбор) по разделам дисциплины и выступление на практическом занятии. *Критерии оценки* 4 балла min – содержание не раскрывает тему сообщения, отсутствует логичность и связность в построении материала; отсутствует собственное мнение по рассматриваемой проблеме; 5 баллов max - сообщение соответствует теме, структурирован, цель сформулированная в сообщении, достигнута, представлено своевременное видение проблемы; сообщение подготовлено самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, сообщение сопровождалось демонстрацией наглядного материала.	
Контрольное мероприятие по разделу Тестирование		Выполнить тестовые задания по разделам дисциплины *Критерии оценки:* -выполнение 50-60% правильных ответов -min10 баллов -выполнение 60-70% -12 баллов -выполнение 80-90% -15 баллов -выполнение 90-100% -max 20 баллов	
Промежуточный контроль		min - 28 баллов max – 50 баллов	
Текущий контроль по разделу «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы и спортивной деятельности»			
1.	Аудиторная работа	Работа обучающихся в ходе практических занятий по темам. 1. Опишите основные гигиенические требования к организации тренировочного процесса. 2. Сформулируйте основные гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом. 3. Сформулируйте основные гигиенические требования к технике безопасности при занятиях ФКиС. 4. Медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревнований. 5. Дайте характеристику видам тренировочных нагрузок.	1. Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом 2. Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок Образовательные результаты: Знает: - основы гигиенического обеспечения процесса физического воспитания в школе, занятий оздоровительной физической культурой;

		6. Сформулируйте основные гигиенические требования нормирования физической нагрузки. 7. Дайте характеристику различным формам занятий ФКиС. 8. Сформулируйте внешние признаки утомления при занятиях спортом 9. Проанализируйте физиологическую кривую тренировочного занятия по пульсу 10. Сформулируйте основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям. 11. Сформулируйте основные гигиенические требования к крытым и открытым спортивным сооружениям. 12. Сформулируйте основные гигиенические требования к местам проведения занятий физическими упражнениями и спортом. 13. Заполните протокол гигиенической оценки мест занятий физическими упражнениями и спортом 14. Дайте характеристику средствам и методам восстановления спортивной работоспособности. 15. Подготовьте сообщение о применении средств и методов восстановления в различных видах спорта. 16. Опишите комплексное использование дополнительных гигиенических средств восстановления спортивной работоспособности. *Критерии оценки:* *2 балла* min - работа выполнена полностью. Обучающийся практически не владеет теоретическим материалом, допуская грубые ошибки, испытывает затруднения в формулировке собственных суждений, неспособен ответить на дополнительные вопросы; *3 балла max* - работа выполнена полностью. Обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют ошибки при описании теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения, представляет полные и развернутые ответы на дополнительные вопросы.	- гигиенические принципы организации и проведения занятий физической культурой. Умеет организовать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в урочной и внеурочной деятельности, с учетом гигиенических требований Умеет: - 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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.
2. Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)			
2.1.		Работа обучающихся в ходе практических занятий. Выполнить задания по разделам дисциплины *1 балл* min - задание выполнено полностью. Обучающийся владеет теоретическим материалом на минимально допустимом уровне, отсутствуют ошибки при описании теории, испытывает затруднения в формулировке собственных обоснованных и аргументированных суждений, допуская незначительные ошибки на дополнительные вопросы; *2 балла max* - задание выполнено полностью. Обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют ошибки при описании теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения, представляет полные и развернутые ответы на дополнительные вопросы. Составить словарь терминологических понятий по разделам дисциплины *Критерии оценки*	Гигиеническое обеспечение физического воспитания Образовательные результаты: Знает: - основы гигиенического обеспечения процесса физического воспитания в школе, занятий оздоровительной физической культурой; - гигиенические принципы организации и проведения занятий физической культурой. Умеет организовать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в урочной и внеурочной деятельности, с учетом гигиенических требований

		2 балла min – словарь составлен в требуемой форме в установленные сроки, включены не все термины, не указаны источники; *3 балла max* - словарь составлен в требуемой форме в установленные сроки, включены все термины, использовано несколько источников.	Умеет: - 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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.
		Составить тесты по разделам дисциплины: *Критерии оценки* *2 балла* min имеются ошибки в тестовых заданиях и эталонах ответов; содержание тестовых заданий не соответствует теме; преобладают тестовые задания закрытого типа; *4 балла max* соответствие содержания тестовых заданий теме; включение в тестовые задания наиболее важной информации; разнообразие тестовых заданий по уровням сложности; наличие правильных эталонов ответов; тесты представлены на контроль в срок.	
2.2		Технология составление меню питания спортсмена Выполнение работы по темам: 1. Определение суточного расхода энергии 2. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена Критерии оценки: 3 балла min - задание выполнено полностью. Обучающийся владеет теоретическим материалом на минимально допустимом уровне, отсутствуют ошибки при расчетах ОО, испытывает затруднения при расчете калорийности питания, допуская незначительные ошибки при заполнении протоколов составления меню; 5 баллов max - задание выполнено полностью. Обучающийся владеет теоретическим и практическим материалом, отсутствуют ошибки при подготовке материалов для расчетов ОО и меню питания, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения о результатах питания спортсменов, представляет полные и развернутые ответы на дополнительные вопросы.	1. Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок Образовательные результаты: Знает: - основы гигиенического обеспечения процесса физического воспитания в школе, занятий оздоровительной физической культурой; - гигиенические принципы организации и проведения занятий физической культурой. Умеет организовать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в урочной и внеурочной деятельности, с учетом гигиенических требований Умеет: - 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 школы при

			занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.
2.3		Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала Составить протокол-карту обследования спортивного зала *Критерии оценки* 3 балла min - задание выполнено полностью. Обучающийся владеет теоретическим материалом на минимально допустимом уровне, отсутствуют ошибки при составлении технологической карты испытывает затруднения при расчете показателей оценки мест занятий, допуская незначительные ошибки при заполнении протоколов составления меню; 5 баллов max - задание выполнено полностью. Обучающийся владеет теоретическим и практическим материалом, отсутствуют ошибки при подготовке технологической карты имеет самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения о результатах обследования мест занятий, представляет полные и развернутые ответы на дополнительные вопросы.	1. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью Образовательные результаты: Знает: - основы гигиенического обеспечения процесса физического воспитания в школе, занятий оздоровительной физической культурой; - гигиенические принципы организации и проведения занятий физической культурой. Умеет организовать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в урочной и внеурочной деятельности, с учетом гигиенических требований Умеет: - 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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.
3. Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)			
3.1.		Подготовить рефераты (на выбор) по разделам дисциплины: Тема 1. Гигиеническое обеспечение занятий массовой физической культурой и отдельными видами спорта. Тема 2. Гигиена физической культуры среднего и пожилого возраста Тема 3. Особенности гигиенического обеспечения спортсменов-инвалидов. *Критерии оценки:* *2 балла* min – содержание не раскрывает тему реферата, отсутствует логичность и связность в построении материала; отсутствует собственное мнение по рассматриваемой проблеме; *4 балла max*	1. Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок 2. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью Образовательные результаты: Знает:

		- реферат соответствует теме, структурирован, цель сформулированная в реферате, достигнута, представлено своевременное видение проблемы; реферат подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, реферат сопровождался демонстрацией наглядного материала.	- основы гигиенического обеспечения процесса физического воспитания в школе, занятий оздоровительной физической культурой; - гигиенические принципы организации и проведения занятий физической культурой. Умеет организовать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в урочной и внеурочной деятельности, с учетом гигиенических требований Умеет: - 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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.
		Подготовить презентацию по темам: Тема 1. Гигиена физической культуры среднего и пожилого возраста Тема 2. Гигиена физической культуры и спорта на производстве и по месту жительства для различных категорий населения *Критерии оценки* 2 балла min *Содержание:* Не все важнейшие компоненты работы выполнены Работа демонстрирует минимальное понимание Интерпретация ограничена или беспочвенна *Дизайн:* Дизайн случайный Нет постоянных элементов дизайна. Дизайн может и не соответствовать содержанию. Параметры шрифта недостаточно хорошо подобраны, могут мешать восприятию *Графика:* Графика мало соответствует содержанию Грамотность: Есть ошибки, мешающие восприятию 4 балла max *Содержание:* Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но не всегда корректно. *Дизайн:* Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. *Графика*: Графика соответствует содержанию Грамотность: Минимальное количество ошибок	
		Подготовка сообщения по разделам дисциплины (на выбор) и выступление на практическом занятии. Тема 1. Гигиена физической культуры и спорта на производстве и по месту жительства для различных категорий населения. Тема 2. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов. Тема 3. Гигиена тренировки в отдельных видах двигательной деятельности. *Критерии оценки*	

		4 балла min – содержание не раскрывает тему сообщения, отсутствует логичность и связность в построении материала; отсутствует собственное мнение по рассматриваемой проблеме; 5 баллов max - сообщение соответствует теме, структурирован, цель сформулированная в сообщении, достигнута, представлено своевременное видение проблемы; сообщение подготовлено самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, сообщение сопровождалось демонстрацией наглядного материала.	
Контрольное мероприятие по разделу Тестирование		Выполнить тестовые задания по разделам дисциплины *Критерии оценки:* -выполнение 50-60% правильных ответов -min10баллов -выполнение 60-70% -12 баллов -выполнение 80-90% -15 баллов -выполнение 90-100% -max 20 баллов	
Промежуточный контроль		min - 28 баллов max – 50 баллов	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	