



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

НАИМЕНОВАНИЕ УЧЕБНОГО ЦИКЛА
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.05 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Для студентов, обучающихся по специальности
49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)

Сыктывкар, 2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования

код	наименование специальности
49.02.01	Физическая культура

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

[наименование специальности, уровень подготовки в соответствии с ФГОС]

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Вахнина Надежда Николаевна	высшая	преподаватель специальных дисциплин
2	Орлова Екатерина Алексеевна	без категории	преподаватель специальных дисциплин

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

Рекомендована

Предметно-цикловой комиссией
преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин
Протокол № 7 от «17» мая 2019 г.

Председатель ПЦК

Н.Н. Вахнина

Рекомендована

научно-методическим советом ГПОУ
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»
Протокол № 5 от «04» июня 2019 г.

Председатель совета

М.П. Герасимова

Содержание программы учебной дисциплины

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3.	Условия реализации учебной дисциплины	13
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

Гигиенические основы физического воспитания

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО

по специальности

49.02.01

Физическая культура

[код] [наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей

49.00.00

Физическая культура и спорт

[выбрать нужные группы специальностей, остальное убрать]

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации специальности

49.02.01

Физическая культура

[код] [наименование специальности полностью]

в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и переподготовки

[указать направленность программ повышения квалификации и переподготовки]

49.02.01

Физическая культура

[код] [наименование специальности полностью]

в рамках специальности СПО

49.02.01

Физическая культура

[код] [наименование специальности полностью]

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

Профессиональный цикл

в вариативную часть циклов ППССЗ

Профессиональный цикл

[наименование цикла в соответствии с ФГОС]

Изучение дисциплины предшествует освоению профессиональных модулей

ПМ.01 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

5. применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

1. основы гигиены детей и подростков;
2. гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
3. понятие медицинской группы;
4. гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
5. вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
6. основы профилактики инфекционных заболеваний;
7. особенности режима жизни инвалидов различных категорий, понятие охранительного режима;
8. основы гигиены питания детей, подростков и молодежи, системы питания при различных поражениях;
9. гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий для инвалидов;
10. гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и адаптивной физической культуры детей, подростков и молодежи;
11. основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
12. гигиенические основы закаливания;
13. гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;
14. физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании

В результате изучения по общепрофессиональной дисциплине

ОПД 05 Гигиенические основы физического воспитания,

[наименование общепрофессиональной дисциплины в соответствии с ФГОС]

обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

Код	Наименование результата обучения
Общие компетенции	
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
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, смены технологий.

ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
ОК 12.	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.
Профессиональные компетенции	
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.
ПК 1.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 1.3.	Организовывать внеурочную физкультурно-спортивную деятельность обучающихся оздоровительной, профилактически-реабилитационной и рекреационной направленности.
ПК 1.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
ПК 1.5.	Анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия.
ПК 1.6.	Создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающую среду с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся.
ПК 1.7.	Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях
ПК 2.1.	Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.
ПК 2.2.	Проводить занятия оздоровительной физической культурой.
ПК 2.3.	Организовывать внеурочные занятия физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности.
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
ПК 2.5.	Анализировать учебные занятия и внеурочные мероприятия.
ПК 2.6.	Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам
ПК 3.1.	Разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.
ПК 3.2.	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области адаптивной физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
ПК 3.3.	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
ПК 3.4.	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

всего часов 70 в том числе

максимальной учебной нагрузки обучающегося 70 часов, в том числе

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 46 часов,

самостоятельной работы обучающегося 24 часов;

[количество часов вносится в соответствии с рабочим учебным планом специальности]

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	70
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	46
в том числе:		
2.1	лекции	32
2.2	семинарские и практические работы	14
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	24
в том числе:		
	внеаудиторная самостоятельная работа (реферат) подготовка и защита презентации	24
	Итоговая аттестация в форме зачета, 3 семестр	<i>зачет</i>
	Итого	70

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся; курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
Раздел 1.	Введение в гигиену	4		ОП 1-12 ПК 1.1.-1.5, 2.1-2.6, 3.1.-3.4.
Тема 1.1.	Введение. Понятие о гигиене, ее задачах и методах	2		
	Содержание учебного материала	1		
	1 Предмет и задачи гигиены.		2	
	2 Этапы становления и методы исследования.		2	
	3 Законодательные акты РФ.		2	
	Самостоятельная работа студентов	1		История развития гигиены в России.
Тема 1.2.	Гигиена физических упражнений и спорта	2		
	Содержание учебного материала	1		
	1 Различные виды физических упражнений.		2	
	2 Врачебный контроль. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.		2	
	Самостоятельная работа студентов	1		Влияние физических упражнений на развитие и состояние здоровья человека
Раздел 2.	Основы гигиены	40		ОП 1-12 ПК 1.1.-1.5, 2.1-2.6, 3.1.-3.4.
Тема 2.1.	Основы здорового образа жизни. Закаливание.	4		
	Содержание учебного материала			
	1 Понятие здоровья. Индекс здоровья.		2	
	2 Здоровый образ жизни.		2	
	3 Факторы, ухудшающие здоровье человека.		2	
	4 Профилактика заболеваний.		2	
	5 Основы закаливания организма. Принципы закаливания.		2	
	6 Гигиена кожи: уход за руками, телом.		2	
	Лабораторные работы	2		Основные гигиенические правила закаливания (стенгазета)
	Самостоятельная работа студентов	2		Факторы, влияющие на здоровье человека. Закаливающие свойства воздуха, воды и солнца.
Тема 2.2.	Рациональный режим дня.	2		
	Содержание учебного материала	1		

	1	Понятие рациональный режим.		2	
	2	Биологические ритмы и их связь с активностью организма.		2	
	3	Сочетание умственной и двигательной активности школьников.		2	
	4	Режим дня учащихся I смены.		2	
	Самостоятельная работа студентов	Биологические ритмы, функциональные возможности центральной нервной системы.	1		
Тема 2.3.	Гигиена питания.		2		
	Содержание учебного материала				
	1	Калорийность пищи: характеристика белков, жиров, углеводов, воды и минеральных солей.	1	2	
	2	Энергетическая и биологическая ценность питательных веществ.		2	
	3	Характеристика пищевых продуктов.		2	
	Самостоятельная работа студентов	Энергетическая и биологическая ценность питательных веществ	1		
Тема 2.4.	Режим питания.		6		
	Содержание учебного материала		2		
	1	Характеристика витаминов.		2	
	2	Характеристика минеральных веществ.		2	
	3	Усвояемость пищи.		2	
	4	Пищевой рацион в период соревнований, в период подготовки к соревнованиям, в межсоревновательный период, согласно видам спорта		2	
	Лабораторные работы	Гигиеническая оценка суточного рациона	2		
	Самостоятельная работа студентов	Питание спортсменов.	2		
Тема 2.5.	Личная гигиена.		4		
	Содержание учебного материала		1		
	1	Гигиена тела и полости рта.		2	
	2	Гигиена половой жизни.		2	
	3	Гигиена труда (умственного и физического), отдыха и сна.		2	
	4	Гигиенические требования к одежде и обуви.		2	
	Лабораторные работы	Личная гигиена спортсмена	2		
	Самостоятельная работа студентов	Профилактика потливости.	1		
Тема 2.6.	Вредные привычки.		5		
	Содержание учебного материала		1		
	1	Причины курения, алкоголя, наркомании.		2	
	2	Диагностика вредных привычек.		2	
	3	Меры профилактики вредных привычек.		2	
	4	Характеристика неполезных действий.		2	
	5	Интернет зависимость.		2	
	Лабораторные работы	Профилактика вредных привычек (презентация)	2		
	Самостоятельная работа студентов	Влияние вредных привычек на функциональные	2		

		особенности организма. Подготовка презентации по теме «Профилактика вредных привычек»			
Тема 2.7.	Основные понятия гигиены. Основы здорового образа жизни.		1		
	Контрольные работы	Основные понятия гигиены. Основы здорового образа жизни.	1	3	
Тема 2.8.	Гигиена воздуха.		1		
	Содержание учебного материала		1		
	1	Химический состав, температура, влажность, давление, движение воздуха.		2	
Тема 2.9.	Загрязнение воздуха.		3		
	Содержание учебного материала		1		
	1	Способы загрязнения воздуха.		2	
	2	Профилактические мероприятия с загрязнением воздуха в помещении, на производстве и на улице.		2	
	Лабораторные работы	Исследование воздуха в учебном помещении	1		
	Самостоятельная работа студентов	Борьба с загрязнением воздуха.	1		
Тема 2.10.	Гигиена воды.		4		
	Содержание учебного материала		1		
	1	Химический состав, органолептические свойства воды.		2	
	2	Бактериологическое загрязнение воды.		2	
	3	Методы обеззараживания воды.		2	
	4	Источники водоснабжения.		2	
	5	Нормы потребления воды и значение воды для человека.		2	
	Лабораторные работы	Органолептические свойства воды.	2		
	Самостоятельная работа студентов	Методы очистки воды.	1		
Тема 2.11.	Гигиена почвы.		2		
	Содержание учебного материала		1		
	1	Почва как фактор внешней среды.		2	
	2	Состав и свойства почвы.		2	
	3	Геохимическое значение почвы.		2	
	4	Эпидемиологическое значение почвы.		2	
	5	Санитарная охрана почвы.		2	
	Самостоятельная работа студентов	Загрязнения почв и самоочищение.	1		
Тема 2.12.	Гигиенические требования к расположению спортивных сооружений.		4		
	Содержание учебного материала				
	1	Гигиенические требования к расположению спортивных объектов: стадион, спортивная площадка, спортивный зал.	3	2	
	2	Ориентация в пространстве, деление на зоны.		2	
	3	Оснащение спортивным инвентарем.		2	
	4	Основные требования СанПиН к спортивным сооружениям		2	

	Самостоятельная работа студентов	Основные требования к спортивным сооружениям.	1		
Тема 2.13.	Гигиенические требования к спортивному залу.		2		
	Содержание учебного материала				
	1	Освещенность, вентиляция, отопление, окраска стен и потолка, инвентарь, оборудование.		2	
	Лабораторные работы	Санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений.	2		
Раздел 3.	Гигиена физического воспитания школьников.		28		ОП 1-12 ПК 1.1.-1.5, 2.1-2.6, 3.1.- 3.4.
Тема 3.1.	Физическое воспитания школьников.		4		
	Содержание учебного материала		2		
	1	Задачи физического воспитания школьников.		2	
	2	Гигиенические требования к физическим нагрузкам, содержание и контроль за физической нагрузкой школьников.		2	
	3	Значение санитарного контроля.		2	
	4	Врачебный контроль за физическими нагрузками.		2	
	Самостоятельная работа студентов	Влияние физического воспитания на рост и развитие школьников.	2		
Тема 3.2.	Значение физических упражнений. Оптимальный двигательный режим		4		
	Содержание учебного материала				
	1	Оптимальный двигательный режим школьников.	1	2	
	2	Функциональные изменения в системах и органах, влияние физических упражнений на развитие и состояние здоровья		2	
	Лабораторные работы	Двигательная активность как гигиенический фактор	2		
	Самостоятельная работа студентов	Гигиенические требования к урокам физической культуры.	1		
Тема 3.3.	Гигиенические требования к тренировке.		4		
	Содержание учебного материала		2		
	1	Требования к тренировке в условиях повышенной влажности, температуры, низкой температуры, в горах.		2	
	2	Требования к тренировке в различных видах спорта.		2	
	3	Особенности питания в различных средах тренировочного процесса		2	
	Самостоятельная работа студентов	Питьевой и весовой режим спортсменов.	2		
Тема 3.4.	Гигиена юных спортсменов.		6		
	Содержание учебного материала		4		
	1	Личностные качества тренера, творческий союз «тренер-ученик».		2	
	2	Отбор, первоначальная подготовка.		2	
	3	Гигиенические принципы планирования		2	

		спортивных занятий.			
	4	Планирование индивидуального режима спортсмена. Дневник спортсмена.		2	
	Самостоятельная работа студентов	Ранняя спортивная специализация.	2		
Тема 3.5.	Основы спортивной тренировки.		4		
	Содержание учебного материала		3		
	1	Понятие спортивной тренировки.		2	
	2	Основные задачи: воспитание физических качеств, увеличение функциональных возможностей организма, воспитание психологических и морально-волевых качеств, приобретение теоретических знаний, опыта соревнования.		2	
	3	Гигиенические требования к планированию тренировки.		2	
	4	Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок		2	
	Самостоятельная работа студентов	Гигиенические требования к организации годичной спортивной тренировки.	1		
Тема 3.6.	Анализ тренировочного процесса.		4		
	Содержание учебного материала		3		
	1	Физическая подготовка, увеличение нагрузки.		2	
	2	Возрастные особенности тренирующихся.		2	
	3	Гигиенические принципы тренировочного процесса.		2	
	4	Тренировочный процесс разновозрастных групп одного вида спорта		2	
	Самостоятельная работа студентов	Учет состояния здоровья: медицинские осмотры, самоконтроль.	1		
Тема 3.7.	Гигиенические требования к расположению спортивных сооружений и занятиям физической культурой.		2		
	Контрольные работы	Гигиенические требования к расположению спортивных сооружений и занятиям физической культурой.	2	3	
Всего			72		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

4.1.1 учебного кабинета

[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]

4.1.2 лаборатории

физической и функциональной диагностики

4.1.3 зала

библиотека;
читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Оборудование учебного кабинета	
	рабочие места по количеству обучающихся – не менее 25	
	рабочее место преподавателя	
	доска для мела	

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Мультимедийный компьютер	
	Принтер лазерный	
	Мультимедиа проектор	
	Экран (на штативе или навесной)	

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории

№ п/п	наименование	количество
1.	Комплекс компьют. НС-Психотест	1
2.	Метеостанция Kestrel3500	1
3.	Жиросчетчик OMRON BF400	1
4.	Пульсоксиметр Storm 5000-01	1
5.	Весы мед. ВЭМ-150 «Масса-К»	1
6.	Глюкометр «Акку-чек»	1
7.	Тонометр OMRON с адаптером	1
8.	Тонометр мех.с фонендоскопом	1
9.	Тонометр мех.с фонендоскопом	1
10.	Тонометр мех.со стетоскопом	1
11.	Ширма 3-х секц. на колесах	1
12.	Комп. шин. транс. леснич. взросл.	3

13.	Валик (получилиндр) 55х11 (с)	1
14.	Валик (цилиндр) 55х11 (с)	1
15.	Валик $\frac{3}{4}$ (500х140х120)	1
16.	Часы песочные 10 мин	1
17.	Часы песочные 15 мин	1
18.	Часы песочные 5 мин	1
19.	Динамометр кистевой	1
20.	Кушетка	1
21.	Плантограф	1
22.	Ростометр	1
23.	Спирометр	1
24.	Жгут кровоостанавливающий	1
25.	Аптечка первой помощи	1
26.	Аптечка транспортная	1
27.	Грелка резиновая	1
28.	Лента сантиметровая	5
29.	Стетоскоп	5
30.	Тонометр	1
31.	Измеритель ИАДМ-ОП	4
32.	Динамометр ручной	1
33.	Динамометр ст.	1
34.	Халаты рабочие	6

3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Коваль, В.И., Родионова, Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. и преподавателей высш. учеб.заведений[Текст] / В.И. Коваль, Т.А Родионова. – М.: Академия. – 2010. – 320 с.	2010	Реком.
2	Крымская, И.Г. Гигиена и экология человека: учеб.пособие [Текст] / И.Г. Крымская – 3-е изд.: стер. – Ростов н/Д: Феникс. – 2017. – 351 с.	2017	Реком.

3	Назарова, Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для студ. Учреждений высш. пед. проф. образования [Текст] / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. – М: Академия. – 2011. – 256 с.	2011	Реком.
---	--	------	--------

Основные электронные издания

№	Выходные данные электронного издания	Режим доступа	Проверено
1			

Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций: учеб.пособие [Текст] / Е.А. Багнетова. – Ростов н/Д: Феникс. – 2009. – 251 с.	2009	Реком.
2	Быков, И.В. Гигиена физической культуры и спорта: учебник [Текст] / И.В. Быков, А.Н. Гансбургский, В.Д. Горичева, В.А. Дворкин, А.В. Коромыслов, В.А. Маргазин, В.В. Насолодин, О.Н. Семенова. – СПб.: СпецЛит. – 2010. – 192 с.		
3	Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия. – 2005. – 240 с.	2005	Реком.
4	Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник[Текст] / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС. – 2003. – 512 с.	2003	Реком.
5	Лаптев, А.П. Практикум по гигиене: пособие для институтов физ. культ. [Текст] / А.П. Лаптев., И.Н. Малышева. – М: Физкультура и спорт. – 1981. – 151 с.	1981	Реком.

Ресурсы Интернет

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека

<http://window.edu.ru/window/library>

Электронная библиотека учебно-методической литературы для общего и профессионального образования.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Код компетенции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения		
	использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);		педагогическое наблюдение за деятельностью студентов на занятиях
	составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;		контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся экспертная оценка на практическом занятии
	определять суточный расход энергии, составлять меню;		контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся
	обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;		контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся
	применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;		контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся
	Усвоенные знания		
	основы гигиены детей и подростков;		устный опрос контрольная работа

	гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;		устный опрос контрольная работа
	понятие медицинской группы;		устный опрос контрольная работа
	гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;		устный опрос контрольная работа
	вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;		устный опрос контрольная работа
	основы профилактики инфекционных заболеваний;		устный опрос контрольная работа
	основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;		устный опрос контрольная работа
	гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;		устный опрос контрольная работа
	гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;		устный опрос контрольная работа
	основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;		устный опрос, контрольная работа
	гигиенические основы закаливания;		устный опрос контрольная работа
	гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;		устный опрос контрольная работа
	физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и		устный опрос контрольная работа

	токсикомании		
	Общие компетенции		
	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- демонстрация интереса к будущей профессии, участие в профессиональных конкурсах, наличие дипломов, грамот, сертификатов и т.д. - наличие положительных отзывов по итогам производственной практики	Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- обоснование выбора и применение методов и способов решения профессиональных задач; - эффективное и качественное выполнение профессиональных задач.	Выполнение текстовых заданий второго уровня, выполнение творческих работ.
	ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	- решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области преподавания; - выявление проблемы, определение возможных причин, проблем.	Выполнение текстовых заданий второго уровня, выполнение творческих работ.
	ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные; - оценивание необходимости той или иной информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Собеседование.
	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	- проектирование уроков физической культуры с применением современных технических средств обучения в процессе преподавания.	Устный счет. Собеседование.
	ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	- применение разнообразных методов, форм и приемов взаимодействия с членами педагогического коллектива, представителями администрации; - владение профессиональной лексикой; - соблюдение	Экспертная оценка при защите творческих проектов.

		субординационных отношений; - продуктивное взаимодействие с членами группы, решающей общую задачу; - построение продуктивного процесса общения, толерантное восприятие позиции субъекта взаимодействия; - использование делового стиля общения; - соотносит свои устремления с интересами других людей и социальных групп; - привлекает других субъектов образовательного процесса к решению поставленных задач.	
	ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	- организация деятельности учащихся с учетом их интересов и возможностей.	Экспертная оценка совместных проектов.
	ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- рациональность организации самостоятельной работы в соответствии с задачами профессионального и личностного развития; - своевременность сдачи заданий, отчетов	Собеседование.
	ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	- проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности; - демонстрация умения проектирования целей в соответствии нормативных документов и программы развития образовательного учреждения; - поиск и реализация в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной	Тестирование.

		деятельности учащихся.	
	ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	- демонстрация соблюдения техники безопасности.	Собеседование. Защита плана работы учителя.
	ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.	- демонстрация знаний о педагогической профессии; - планирование деятельности в соответствии с нормативными документами.	Защита портфолио.
	ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.	- проявление интереса и мотивации к изучению базовых и новых видов спортивной деятельности; - демонстрация знаний в области базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - демонстрация практического владения базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.	Теоретические и практические зачеты. Участие в спортивной деятельности соревнований.

	Профессиональные компетенции		
	ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	- точность и обоснованность в определении целей и задач уроков различных типов и видов; - оптимальность планирования уроков с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей школьников.	Текущий контроль Разработка конспектов уроков.
	ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре	- качество проведения урока; - методическая грамотность; - рациональность использования времени; - аргументированность выбора форм, методов и средств обучения на уроке; - демонстрация приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; - соответствие требованиям техники безопасности на занятиях; - качество работы с одаренными детьми в	Дневники по учебной и производственной практике. Наблюдение и экспертная оценка проведенного урока с точки зрения полученных результатов.

		соответствии с их индивидуальными особенностями; - демонстрация проведения коррекционно-развивающей работы с обучающимися, имеющими трудности в обучении; - соблюдение педагогически целесообразных отношений с обучающимися.	
	ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения	- аргументированность выбора методов диагностики и оценки учебных достижений школьников с учетом особенностей возраста, класса и отдельных обучающихся, выставления отметки; - создание педагогической характеристики обучающегося.	Экспертная оценка проведенного урока с точки зрения целесообразности применения разных форм, видов и методов контроля; отобранных контрольно-измерительных материалов.
	ПК 1.4. Анализировать учебные занятия	- полнота анализа уроков; - грамотность самоанализа уроков; - определение направления коррекции и формулирование предложений по совершенствованию процесса обучения.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий.
	ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре	- соответствие оформления учебной документации требованиям.	Проведение практического занятия по оформлению учебной документации.
	ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия	Соответствие цели, задач и плана типу внеурочного мероприятия и занятия	-экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - устный экзамен
	ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	Проведение внеклассного мероприятия и занятия в соответствии с требованиями к структуре занятия	--экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - устный экзамен; - экспертное наблюдение в ходе учебной практики
	ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к	Обоснованность и рациональность выбора способов и приемов мотивации в соответствии с возрастом и	-дифференцированный зачет; -экспертное наблюдение и оценка

	участию в физкультурно-спортивной деятельности.	особенностями обучающихся, родителей и видом физкультурно-спортивной деятельности	на лабораторных и практических занятиях;
	ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.	Дидактическая целесообразность методов и приемов педагогического контроля	- экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики
	ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	Соблюдение требований к проведению анализа (самоанализа) внеклассного занятия Совпадение результатов самоанализа и экспертного анализа внеклассного занятия	- экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики; -экспертная оценка защиты лабораторной работы
	ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	Соответствие оформления документации установленным требованиям	- тестирование; - экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики;
	ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.	- соответствие содержания учебно-методических материалов возрасту, индивидуально-психологическим особенностям учащихся, условиям обучения - аргументированность выбора учебно-методического комплекта; - разработка методического обеспечения для осуществления профессиональной деятельности; - соответствие разработанных учебно-методических материалов ФГОС.	Текущий контроль Защита выбранной методики диагностирования с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса и отдельных обучающихся Оценка презентаций созданных рабочих программ, учебно-тематических планов по предметам начальной школы с учетом выбранного УМК Экспертная оценка выбранного УМК Рубежный контроль Экспертная оценка разработанных учебно-методических материалов
	ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и	- планирование обобщения педагогического опыта в соответствии с алгоритмом. - качество оценки готовности	Текущий контроль Оценка аннотации студента к созданной им базе данных

	образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов	педагога к инновационной деятельности - полнота анализа портфолио педагогической деятельности в соответствии с требованиями и критериями оценки - обоснованность выбора педагогической и методической литературы; - обоснованность выбора способа решения педагогических проблем методического характера; - сравнение эффективности применяемых методов обучения, с целью выбора наиболее эффективных образовательных технологий с учетом вида образовательного учреждения и особенностей возраста обучающихся; - качество использования инструментов самоанализа и анализа педагогической деятельности, оценивания образовательных технологий; - логичность составленной программы профессионального совершенствования.	Оценка проведенного по алгоритму анализа педагогической деятельности Экспертная оценка представленного самоанализа педагогической деятельности (после проведения внеурочного занятия, пробного урока и т.д.)
	ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений	- соответствие содержания выступления (доклада) структуре и требованиям, предъявляемым к ее компонентам. - логичность выступлений с аргументированностью выбора формы; - демонстрация правильности оформления педагогических разработок; - соответствие педагогических разработок методическим требованиям; - качество презентации результатов педагогической деятельности; - полнота оформления портфолио педагогических достижений.	Текущий контроль Проверка отчетов, рефератов, выступлений на соответствие требованиями СИБИБД (Системы стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу) Оценка презентаций педагогических разработок
	ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания	- планирование исследовательской деятельности в соответствии с этапами научного исследования; - разработка тематики исследовательской и проектной деятельности с учетом основных тенденций развития начального общего образования, интересов, возрастных и индивидуально-	Текущий контроль Консультационная проверка промежуточных результатов исследования Рубежный контроль Экспертная оценка Портфолио студента (раздел «Сертификаты и свидетельства»)

		психологических особенностей учителя и учащихся; - демонстрация владения технологией разработки и методикой проведения уроков-проектов; - качество оформления результатов педагогического исследования; 1 результативность участия в исследовательской и проектной деятельности.	
--	--	---	--

4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

1. Предмет и задачи гигиены. Факторы окружающей среды.
2. Гигиена воздуха: температура, влажность.
3. Гигиена воздуха: атмосферное давление, движение воздуха.
4. Химический состав воздуха.
5. Загрязнение воздуха и борьба с ним.
6. Питьевая вода. Химический состав воды.
7. Органолептические свойства воды. Бактериологическое загрязнение воды.
8. Методы обеззараживания и очистки воды.
9. Гигиена почвы.
10. Значение и основные принципы закаливания.
11. Закаливание водой.
12. Закаливание воздухом, солнцем.
13. Рациональный режим дня.
14. Вредные привычки: курение.
15. Вредные привычки: алкоголизм.
16. Вредные привычки: наркомания, токсикомания.
17. Уход за телом, руками, ногами.
18. Гигиена физической культуры и спорта.
19. Гигиена питания. Калорийность пищи.
20. Характеристика белков.
21. Характеристика углеводов.
22. Характеристика жиров.
23. Минеральные вещества.
24. Характеристика витаминов.
25. Усвояемость пищи. Режим питания.
26. Питание спортсменов.
27. Гигиенические требования к ориентации и расположению спортивных объектов.
28. Гигиенические требования к освещению.
29. Гигиенические требования к вентиляции.
30. Гигиенические требования к отоплению.
31. Гигиенические требования к окраске стен и потолков, к инвентарю и оборудованию.
32. Гигиенические требования к проведению тренировок. Питьевой и весовой режим.
33. Тренировки в условиях повышенной температуры.
34. Тренировки в условиях пониженной температуры, в горных условиях.
35. Гигиена физического воспитания школьников.
36. Основные гигиенические правила подготовки юных спортсменов.