

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 15.10.2024 11:22:54
Уникальный программный идентификатор:
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Рабочая программа учебной дисциплины

**ОП.05 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Автор(ы):

к. б. н., доцент кафедры БЖФК

Е.Г. Мишина

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры
«15» октября 2020 г., протокол № 3.

Актуализирована на заседании кафедры физической культуры и спорта «29» августа 2024
г., протокол № 1.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической
комиссией ФСБЖ. Протокол от «31» августа 2021 г. № 1.

Нижний Тагил

2021

Содержание

| | | |
|---|---|----|
| 1 | ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2 | РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 4 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 5 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины ОП.05 «Гигиенические основы физического воспитания» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1355 от 27 октября 2014 г.

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.05 «Гигиенические основы физического воспитания» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина ОП.05 «Гигиенические основы физического воспитания» входит в блок «Общепрофессиональные дисциплины» профессионального цикла программы подготовки специалиста среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на третьем курсе (4 семестр).

Дисциплина ОП.05 «Гигиенические основы физического воспитания» тесно связана с другими учебными дисциплинами профессиональной подготовки «Анатомия», «Физиология с основами биохимии», «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания».

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

Дисциплина ОП.05 «Гигиенические основы физического воспитания» ориентирована на изучение гигиенических нормативов, правил и мероприятий по созданию оптимальных условий для осуществления процесса физического воспитания и спортивной тренировки.

Цель: формирование у студентов основных гигиенических знаний в области физического воспитания, современных представлений о методах сохранения и укрепления здоровья человека на различных этапах онтогенеза.

Задачи:

- сформировать у студентов базовые представления об основных гигиенических нормах, требованиях и правилах сохранения и укрепления здоровья на разных возрастных этапах развития;
- познакомить с основными гигиеническими характеристиками основных форм занятий физической культурой детей и подростков;
- выработать исследовательские умения применения гигиенических знаний при оценке окружающей среды и создании оптимальных условий для учебной деятельности и для занятий физической культурой и спортом;
- научить студентов анализировать полученные в ходе исследования результаты, привить навыки самостоятельного изучения литературы в предметной области.

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

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;

- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;

- применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;

знать:

- основы гигиены детей и подростков;

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

- понятие медицинские группы;

- гигиенические значения биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;

- основы профилактики инфекционных заболеваний;

- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;

- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;

- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;

- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;

- гигиенические основы закаливания;

- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;

- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки – 54 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки – 36 часов;

самостоятельной работы – 18 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности в части освоения соответствующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

| Код | Наименование результата обучения |
|---------|---|
| 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 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 технологии. |
| ОК 10. | Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. |
| ОК 11. | Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. |
| ОК 12. | Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. |
| ПК 1.1. | Определять цели, задачи, планировать учебные занятия. |
| ПК 1.2. | Проводить учебные занятия по физической культуре. |
| ПК 1.3. | Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения. |
| ПК 1.4. | Анализировать учебные занятия. |
| ПК 1.5. | Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре. |
| ПК 2.1. | Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия. |
| ПК 2.2. | Проводить внеурочные мероприятия и занятия. |
| ПК 2.3. | Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, занимающихся) к участию в физкультурно-спортивной деятельности. |
| ПК 2.4. | Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся. |
| ПК 2.5. | Анализировать внеурочные мероприятия и занятия. |
| ПК 2.6. | Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности. |

| | |
|---------|---|
| ПК 3.1. | Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся. |
| ПК 3.2 | Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области 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 физического воспитания. |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем, ч |
|---|-------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 54 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе: | 36 |
| лекции | 36 |
| Самостоятельная работа студента (всего), в том числе: | 18 |
| работа с учебником, учебно-методическим пособием, составление таблиц, схем, составление алгоритмов действий по теме или разделу дисциплины. | 9 |
| творческие задания (составление памяток, кроссвордов, проекта, создание презентации и др.) | 9 |
| Форма отчетности | <i>зачет в 6 семестре</i> |

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| Раздел 1. Гигиена физической культуры и спорта | | 2 | 1 |
| Тема 1.1 Введение в предмет | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания. Задачи и содержание гигиены физических упражнений и спорта. Методы исследований (общие гигиенические и специальные). Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила). Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта. Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта - целенаправленность и комплексное применение гигиенических средств для укрепления здоровья и повышения работоспособности. | 2 | |
| Раздел 2. Основы личной гигиены, закаливание, гигиена спортивной одежды и обуви | | 11 | 2 |
| Тема 2.1 Основы личной гигиены | Содержание учебного материала | 8 | |
| | Значение правил личной гигиены для укрепления здоровья и повышения спортивной работоспособности. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста с учетом биологических ритмов. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы. Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде (теплозащитные свойства, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность и др.). Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью. | 4 | |
| Тема 2.2. Закаливание | Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль). Оценка эффективности закаливающих процедур. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливающее воздействие занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 3 | |
| | Составить опорные схемы «Закаливание воздухом», «Закаливание водой»; Составить памятку «Правила ухода за спортивной одеждой и обувью». | | |

| | | | |
|---|--|-----------|---------|
| Раздел 3. Гигиенические требования к пище и питанию различных возрастных групп | | 11 | |
| Тема 3.1 Основные принципы рационального питания | Содержание учебного материала | 8 | |
| | Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Теория сбалансированного рационального питания А.А. Покровского и его последователей. Физиологическая роль и гигиеническое значение нутриентов (вода, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), нормирование. | 4 | 1 |
| Тема 3.2 Особенности питания лиц занимающихся физической культурой | Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий. Распорядок приема пищи при одно-, двух- и трехразовых тренировках в день. Питание во время соревнований и в восстановительном периоде. Режим питания и усвояемость пищи. Методы определения суточного расхода энергии. Составление суточного меню учащегося. Составление суточного меню юного спортсмена в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий. | 4 | 1, 2, 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 3 | |
| Раздел 4. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой | | 10 | 1, 2, 3 |
| Тема 4.1 Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом | Содержание учебного материала | 8 | |
| | Гигиеническое значение температуры воздуха. Приборы и методы определения температуры воздуха. Нормы температуры воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Роза ветров и ее использование при выборе места для строительства спортивных сооружений. Определение направления и скорости движения воздуха при спортивных занятиях и соревнованиях. Нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническая оценка воздушной среды в спортивных сооружениях. Способы профилактики и борьбы с бактериальной загрязненностью воздуха в спортивных сооружениях. | 4 | |
| Тема 4.2 Гигиенические требования к размещению, планировке, освещению, отоплению и вентиляции | Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем | 4 | |

| | | | |
|--|--|----------|-------|
| спортивных сооружений | вентиляции в спортивных сооружениях. Нормативные показатели эффективности вентиляции в спортивных сооружениях. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям, к цветовому оформлению и интерьеру. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Пользуясь алгоритмом провести гигиеническую оценку школьных спортивных сооружений. Подготовить презентацию «Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой, лыжным и конькобежным спортом, греблей, плаванием»; «Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям (спортивные залы, крытый каток, крытый плавательный бассейн)». | | |
| Раздел 5. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола | | 6 | |
| Тема 5.1 Гигиенические основы физического воспитания лиц разного возраста | Содержание учебного материала | 4 | 1,2,3 |
| | Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиенические нормы двигательной активности. Гигиеническая характеристика и методика проведения утренней гимнастики, гимнастики до уроков, физкультминуток, уроков физического воспитания, прогулок, экскурсий, туристских походов. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей лиц среднего и пожилого возраста. Медицинские группы. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста (суточный режим, двигательная активность, питание, закаливание, восстановление). Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста (утренняя гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, гимнастические упражнения, спортивные игры и др.). | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Изучить и составить конспект «Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста». | | |
| Раздел 6. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности | | 5 | 1,2 |
| Тема 6.1 Гигиеническая характеристика различных оздоровительно-восстановительных средств | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы. Гигиеническая характеристика и методика применения различных гидропроцедур (душ, контрастный душ, тепловые ванны, контрастные ванны, кислородные ванны, жемчужные ванны, восстановительное плавание). Гигиеническая характеристика паровых и суховоздушных (сауна) бань. Методика выполнения различных банных процедур в целях гигиены, закаливания, восстановления. Особенности использования банных процедур при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиеническая характеристика ландшафтных (географических) зон, повышающих эффективность активного отдыха, ускоряющих восстановительные процессы и стимулирующих работоспособность. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки. | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|-------|
| | Самостоятельная работа обучающихся | 3 | |
| | Изучить и составить конспект гигиенические характеристики оздоровительно - восстановительных средств, особенности их применения в физкультурной и спортивной деятельности. Рассмотреть методы повышающие работоспособность организма человека. | | |
| Раздел 7 Особенности гигиенического обеспечения занятий в отдельных видах спорта | | 9 | 1,2,3 |
| Тема 7.1. Гигиеническая характеристика отдельных видов спорта | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Легкая атлетика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание легкоатлетов. Гигиенические требования к стадионам и легкоатлетическим манежам. Профилактика травм. Плавание. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание пловцов. Гигиенические требования к крытым и открытым плавательным бассейнам. Спортивные игры. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание спортсменов (игроков). Гигиенические требования к игровым залам и площадкам. Профилактика травм. Гимнастика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание гимнастов. Гигиенические требования к гимнастическому залу. Профилактика травм. Спортивная борьба. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание борцов. Гигиенические требования к местам занятий борьбой. Профилактика травм. Бокс. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и защитные приспособления. Особенности питания. Гигиенические требования к местам занятий боксом. Профилактика травм. Тяжелая атлетика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена. Особенности питания тяжелоатлетов. Гигиенические требования к местам занятий тяжелой атлетикой. Профилактика травм. Конькобежный спорт. Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм и обморожений. Лыжный спорт. Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика обморожений и травм. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 5 | |
| | Разработать творческий проект на тему «Особенности гигиенического обеспечения занятий в отдельных видах спорта». | | |
| Всего | | 54 | |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в кабинете основ медицинских знаний.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедийный проектор.

4.2. Информационное обеспечение:

Основная литература

1. Суетина, О. Н. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие / О. Н. Суетина, О. В. Булдашева. — Шадринск: ШГПУ, 2022. — 93 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/312200>

2. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие / составители Е. В. Волынская, С. А. Коробова. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2021. — 72 с. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/228605> .

Дополнительная литература

1. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. — 255 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/59828>.

2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : [учеб. пособие для вузов по спец. 033100 – Физическая культура] / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2003. - 233 с.

3. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]. — Электрон. дан. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 153 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/12958>.

4. Воробьев, В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 162 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/12968>.

5. Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования. – М.: Советский спорт, 2004. – 155 с.

6. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. – М.: Советский спорт, 2004. – 302 с.

7. Бурлаков И.Р. Специализированные сооружения для водных видов спорта / И.Р. Бурлаков. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 285 с.

8. Бурлаков И.Р. Специализированные сооружения для игровых видов спорта / И.Р. Бурлаков. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 182 с.

9. Бурлаков И.Р. Специализированные сооружения для легкой атлетики / И.Р. Бурлаков. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 115 с.

10. Бурлаков И.Р. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование / И.Р. Бурлаков. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 135 с.

11. Пивоваров, Юрий Петрович. Гигиена и основы экологии человека / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. С. Зиневич, 2006. - 526 с.

12. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации" (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008)).

Электронные ресурсы

| | |
|--|---|
| Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. для сред. проф. образования | http://www.razym.ru/medzdorsport/zdorov/218021-vaynbaum-yas-koval-vi-rodionova-ta-gigiena-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html |
|--|---|

| | |
|---|---|
| Безопасность детей [электр. ресурс]. Режим доступа | http: www.warning.dp.ua/bezop4.htm |
| Каталог образовательных интернет-ресурсов [электронный ресурс]. Режим доступа | http://www.edu.ru/index.php?pade_id=6 |
| Конспект лекций Общая гигиена Елисеев Ю.Ю. | http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=inject&url= |

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», реализующий подготовку по данной учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков – в соответствии с имеющимися локальными нормативными актами, регламентирующими контрольно-оценочную деятельность.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных творческих заданий, проектов, исследований, решения проблемных задач.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине разработаны на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры и доводятся до сведения обучающихся не позднее двух месяцев от начала обучения.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создан фонд контрольно-оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы), а также памятки, алгоритмы для выполнения студентами различных видов работ.

| Раздел учебной дисциплины | Результаты (освоенные умения, знания) | Основные показатели результатов | Формы и контроля |
|--|---|--|---|
| Гигиена физической культуры и спорта | Знать основные положения гигиены. Методы исследования используемые для оценки внешней среды и ее влияние на организм. | Может охарактеризовать различные методы, используемые в гигиене для оценки окружающей среды и ее влияния на организм. | Опрос |
| Основы личной гигиены, закаливание, гигиена спортивной одежды и обуви | Знать основы личной гигиены при занятиях физической культурой. Уметь составлять рациональный режим дня с учетом биологических ритмов организма. | Использует гигиенические нормы при организации рационального режима дня занимающихся. Знает правила личной гигиены. | Опрос |
| Гигиенические требования к пище и питанию различных возрастных групп | Знать методы определения суточного расхода энергии. Уметь составлять меню согласно потребностям организма. | Проводит анализ недельного меню, составленного с учетом потребностей организма спортсмена (соревновательный, восстановительный периоды). | Экспертная оценка, письменный опрос. |
| Гигиенические требования к местам занятий физической культурой | Знать гигиенические нормативы, требования, предъявляемые к местам занятий физической культурой. Уметь давать гигиеническую оценку окружающей среде. | Дает гигиеническую оценку факторам окружающей среды, влияющих на здоровье занимающихся. | Тестовый контроль. Анализ выполнения гигиенической оценки спортивного сооружения. |
| Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц | Знать гигиенические нормы двигательной активности для разных возрастно-половых групп населения. | Использует методы гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой лиц разного возраста. | Письменный опрос. |

| | | | |
|--|--|---|-----------------------------|
| разного возраста и пола | | | |
| Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности | Знать средства и методы восстановления, используемые для восстановления и повышения работоспособности. | Знает современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки. | Письменный опрос. |
| Особенности гигиенического обеспечения занятий в отдельных видах спорта | Знать гигиенические требования, предъявляемые к различным видам спорта. | Выделяет особенности гигиенического обеспечения занятий в отдельных видах спорта. | Защита творческого проекта. |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|---|--|--|
| ОК 1. Понимать сущность и профессиональную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | Понимает значимость освоения образовательной программы для дальнейшей профессиональной деятельности | Наблюдение, опрос. Наблюдение за процессами оценки и самооценки |
| | Планирует трудоустройство по профессии | Наблюдение, опрос, собеседование |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | Эффективно организует собственную деятельность | Наблюдение за организацией деятельности на занятиях |
| | Выбирает эффективные способы решения в зависимости от профессиональной задачи Аргументирует выбор способа решения профессиональной задачи | Наблюдение за организацией деятельности |
| | Анализирует эффективность способа и результат решения профессиональной задачи | Наблюдение за организацией деятельности |
| ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях | Анализирует профессиональную ситуацию и определяет возможные риски | Наблюдение за организацией деятельности |
| | Фиксирует нестандартную профессиональную ситуацию. Демонстрирует готовность к решению нестандартных ситуаций. Определяет возможные способы решения нестандартной ситуации Выбирает наиболее оптимальный способ решения, аргументирует выбор способа | Наблюдение за организацией деятельности |
| ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития | Использует разнообразные источники информации (учебно-методические пособия, периодическая печать, Интернет и т.д.) Подбирает необходимое количество источников информации в соответствии с профессиональной задачей | Наблюдение за организацией работы с информацией Подготовка сообщений по учебной дисциплине. |

| | | |
|--|---|--|
| | Систематизирует, обобщает имеющуюся информацию, Сопоставляет точки зрения различных авторов, Делает выводы, Определяет свою позицию по проблеме, аргументирует ее. | Подготовка сообщений по учебной дисциплине. Защита проектов |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности | Использует мультимедийные средства в профессиональной деятельности (ПК, мультимедиа-проектор, интерактивная доска). Использует в профессиональной деятельности программное обеспечение (презентации, фотошоп и т.д.) | Наблюдение за поведением на занятии. Зачет по учебной дисциплине, |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. | Устанавливает контакт с членами группы. Организует совместную деятельность, является ее активным участником, Определяет свою позицию в зависимости от группы и ситуации, Принимает личность каждого члена группы, учитывает позицию каждого участника | Наблюдение за процессом взаимодействия. |
| ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса | Определяет цель деятельности в соответствии с требованиями к построению цели, Соотносит цель с планируемым результатом, Формулирует цель деятельности конкретную, точную, достижимую | Защита проекта Работа на занятиях |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | Владеет способами личностной рефлексии. Определяет возможности развития на основании самоанализа сформированности профессиональных компетенций. | Заслушивание устных ответов и сообщений. Защита проекта |
| ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологии. | Определяет цель деятельности в соответствии с требованиями к построению цели, Соотносит цель с планируемым результатом. | Наблюдение за работой на занятиях |
| ОК.10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. | Определяет особенности поведения различных возрастных групп населения в норме и патологии, занимающихся физической культурой и спортом. Применяет гигиенические знания при оценке окружающей среды и создании оптимальных условий для занятий физической культурой и спортом. Определяет и использует методы укрепления здоровья, с учетом возрастнo-половых особенностей занимающихся. | Защита проекта Работа на занятиях |
| ОК 11. Строить профессиональную деятельность с | Может организовать профессиональную деятельность с соблюдением нормативно – правовых | Наблюдение за работой на занятиях |

| | | |
|--|--|--|
| соблюдением регулирующих ее правовых норм. | документов. | |
| ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. | Применяет полученные гигиенические знания при освоении базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности. | Защита проекта Работа на занятиях |
| ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия. | Определяет цель, и задачи учебных занятий осуществляет планирование в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к их проведению. | Опрос, работа на занятии |
| ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре | Применяет гигиенические знания при проведении учебных занятий по физической культуре. | Опрос, работа на занятиях. |
| ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения. | Может осуществлять педагогический контроль с целью оценки процесса и результатов деятельности учения. | Зачет по учебной дисциплине |
| ПК 1.4. Анализировать учебные занятия. | Может выполнить анализ учебного занятия в ходе, которого устанавливает соответствие полученных результатов поставленной цели и задачам. | Работа на занятиях. |
| ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре. | Применяет полученные знания при ведении документации, обеспечивающей процесс обучения физической культуры. | Наблюдение за работой на занятиях |
| ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия. | Определяет цели и задачи внеурочных мероприятий и занятий осуществляет их планирование в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к их проведению. | Работа на занятиях. Зачет по учебной дисциплине |
| ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия. | Использует полученные гигиенические знания при проведении внеурочных мероприятий и занятий. | Работа на занятиях. Зачет по учебной дисциплине |
| ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности. | Применяет знания по здоровому образу жизни в целях мотивации обучающихся и их родителей к участию физкультурно-спортивной деятельности. | Работа на занятиях. Зачет по учебной дисциплине |
| ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся. | Использует методы педагогического контроля для оценки результатов деятельности обучающихся. | Работа на занятиях. Зачет по учебной дисциплине |
| ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия | Может выполнить анализ внеурочного мероприятия и занятия в ходе, которого устанавливает соответствие полученных результатов поставленным цели и задачам. | Наблюдение за работой на занятиях |
| ПК. 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности. | Владеет методами ведения документации по организации физкультурно-спортивной деятельности | Наблюдение за работой на занятиях |
| ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, | Применяет полученные знания при разработке учебно-методических материалов (рабочих программ, учебно-тематических планов) на основе федерального | Наблюдение за работой на занятиях |

| | | |
|--|--|---|
| учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся. | государственного образовательного стандарта. | |
| ПК3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов | <p>Определяет группы здоровья и использует индивидуальный подход в работе, отслеживает динамику изменений.</p> <p>Применяет знания по здоровому образу жизни в профессиональной деятельности.</p> <p>Отслеживает динамику изменений в состоянии здоровья с помощью методов самоанализа и взаимоанализа</p> | <p>Работа на занятиях.</p> <p>Зачет по учебной дисциплине</p> |
| ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений. | Может оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений. | Работа на занятиях |
| ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания | <p>Владеет основными методами анализа и обработки информации.</p> <p>Использует в профессиональной деятельности основные способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков и методы укрепления здоровья</p> | <p>Работа на занятиях.</p> <p>Зачет по учебной дисциплине</p> |

Типовые задания для проведения процедуры оценивания результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации

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

Тестовые задания

1. В списке представленных терминов назовите обобщающее понятие.

- а) спорт;
- б) *физическая культура*;
- в) физическое воспитание;
- г) физическая рекреация

2. Основной задачей гигиены физического воспитания и спорта является:

- а) изучение процесса взаимодействия организма человека с различными факторами физической культуры
- б) *разработке мероприятий для предупреждения возможного неблагоприятного влияния различных факторов физической культуры и спорта*
- в) профилактика различных заболеваний, связанных с воздействием факторов физической культуры и спорта у лиц, занимающихся физическими упражнениями

3. Согласно системному подходу в изучении социальных проблем явления и процессы в одной сфере жизни общества оказывают влияние на другие сферы. Иллюстрацией взаимодействия каких сфер жизни общества является влияние увеличения доходов населения на рост численности систематически занимающихся ФК и С?

- а) экономической и социальной;
- б) *экономической и культурной*;

- в) политической и социальной;
 - г) социальной и культурной.
4. Исторически сложившиеся в этнических группах населения виды спорта, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся в пределах одного субъекта называются (*национальными видами спорта*).
5. Прослеживание / восприятие определённого периода жизнедеятельности объекта исследования с целью более полного представления о нём (*эксперимент*)

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

Тестовые задания

1. Оптимальная скорость движения воздуха для ходьбы на лыжах:
- а) до 5 м/с
 - б) до 10 м/с
 - в) до 12 м/с
 - г) до 1 м/с
2. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:
- а) физическая культура;
 - б) *закаливание*;
 - в) личная гигиена.
 - г) физическое упражнение
3. К какой медицинской группе Вы отнесете учащегося, имеющего отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующих ограничения физических нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы.
- а) основной;
 - б) *подготовительной*;
 - в) специальной.
4. Умение всесторонне анализировать информацию и делать обоснованные выводы (*критическое мышление*).
5. Эмпирический метод научного исследования, предназначенный для научной проверки поставленной гипотезы по преобразованию педагогического процесса в точно учитываемых условиях (*педагогический эксперимент*).

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

Тестовые задания

1. Личная гигиена включает:
- а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятие физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику;
 - б) *организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятие физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды*;
 - в) гидропроцедуры, прием пищи и сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других занятий.
2. Риск развития каких заболеваний стопы возрастает при нарушении гигиены спортивной обуви?
- а) малярия, чума, энцефалит
 - б) *чесотка, грибковые заболевания кожи*
 - в) эпидермофитии, пиодермии, плоскостопие
 - г) паразитарные заболевания, педикулез, чесотка
3. Восстановление утраченных сил, функций, способностей после травм называется:
- а) *реабилитация*
 - б) вработывание

- в) разминка
- г) профилактика
- 4. Состояние организма, возникающее после напряжённой или длительной работы (физической нагрузки), при которой в системах организма происходят определённые физиологические изменения (*утомление*).
- 5. Подбор величины физической нагрузки, применяемой на занятиях по физической культуре, осуществляется с учетом ...(*возраста, уровня физической подготовленности и физического развития организма*)

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

Тестовые задания

1. Наиболее достоверной информацией обладает:
 - а) электронное справочное издание;
 - б) электронное научно-популярное издание;
 - в) *печатное учебное издание;*
 - г) печатное популярное издание
2. Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 38 млн научных публикаций и других документов?
 - а) Российская государственная библиотека;
 - б) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;
 - в) *Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU;*
 - г) Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина;
3. Какая библиотека РФ является крупнейшей в сфере физической культуры и спорта?
 - а) Российская государственная библиотека;
 - б) *Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;*
 - в) Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU;
 - г) Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина;
4. Эмпирический метод научного исследования, предназначенный для научной проверки поставленной гипотезы по преобразованию педагогического процесса в точно учитываемых условиях (*педагогический эксперимент*)
5. Метод сбора мнений посредством заполнения анкет (*анкетирование*)

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

Тестовые задания

1. Информационные технологии должны обеспечить:
 - а) *сбор, хранение, обработку, выдачу и передачу информации;*
 - б) постоянного хранения информации;
 - в) производить расчеты;
 - г) использовать в делопроизводстве;
2. Средства мультимедиа, применяемые в информационных технологиях:
 - а) *интерактивная доска, компьютер и программа мастер презентаций;*
 - б) проектор;
 - в) программа и компьютер;
 - г) компьютер и звуковые колонки
3. Способы защиты информации в информационных технологиях?
 - а) информационные программы;
 - б) *технические, законодательные и программные средства;*
 - в) внесистемные программы;

- г) охрана;
4. Система электронного документооборота обеспечивает ...
- а) массовый ввод бумажных документов;
- б) управление электронными документами;
- в) управление знаниями;
- г) управление новациями;
5. Назовите средства мультимедиа, применяемые для создания представления о физических упражнениях, уточнения техники их выполнения (*интерактивная доска, смарт-доска*).

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

Тестовые задания

1. Некорректное действие собеседника в споре - это
- а) напомнить о рамках дискуссии, о ее цели;
- б) попросить еще раз уточнить антитезис и вернуть разговор в прежнее русло, в установленные границы обсуждения;
- в) спросить, какую мысль развивал и доказывал собеседник;
- г) *выхватывание факта, не затрагивающего основного тезиса.*
2. Невербальные сигналы, свидетельствующие о готовности вашего собеседника к общению:
- а) поворот тела и носка ноги в сторону от вас;
- б) скрещенные на груди руки;
- в) насмешливое выражение лица;
- г) *открытая поза.*
3. Что отличает рабочую группу от рабочей команды?
- а) наличие цели у рабочей группы;
- б) *отсутствие общей цели у рабочей группы;*
- в) эти понятия не отличаются друг от друга;
- г) численность;
4. Регулирование совместной деятельности преподавателя и воспитанников, обеспечивающее их взаимодействие, способствующее эффективности педагогического процесса - это:
- а) уровень воспитанности обучающихся;
- б) педагогическое общение;
- в) основа командной работы;
- г) *основная задача общения.*
5. Группа единомышленников, работающих вместе для достижения общих целей в спорте, - это... (*команда*)

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

Тестовые задания

1. Целью здоровьесберегающей деятельности является:
- а) стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств;
- б) укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании;
- в) *сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни;*
- г) приобретение необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познание себя, своих потенциальных способностей и возможностей;
2. Адекватная физическая нагрузка, отвечающая индивидуальным возможностям организма, обеспечивает:

- а) резкое снижение массы тела;
 - б) уменьшение потребности в пище;
 - в) *оптимальную физическую и умственную работоспособность*;
 - г) снижение приспособительных и компенсаторных реакций организма
3. Согласно гигиеническим требованиям во время занятий физическими упражнениями необходимо:
- а) Долго отдыхать после каждого упражнения;
 - б) Пополнять растроченные калории питательными смесями;
 - в) Больше двигаться,
 - г) *Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха с обязательным контролем ЧСС.*
4. Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни человека – это... (*гиподинамия*).
5. Для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия, применяется метод (*пульсометрии*).

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

Тестовые задания

1. Метод сбора информации об уровне развития того или иного двигательного действия или физического качества посредством выполнения двигательных тестов:
- а) анкетирование
 - б) *тестирование*
 - в) интервьюирование
2. Шаги, необходимые для поиска ответа на основные вопросы исследования
- а) *задачи*
 - б) объект
 - в) предмет
3. В случаях, когда одному значению одного показателя соответствует несколько значений другого, взаимосвязь называют:
- а) линейной
 - б) параметрической
 - в) *статистической*
4. Умение всесторонне анализировать информацию и делать обоснованные выводы (*критическое мышление*).
5. Какие отношения устанавливаются между спортсменом и физкультурно-спортивной организацией в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (*трудовые*).

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

Тестовые задания

1. Обязательные дополнительные занятия по физической культуре с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, проводятся в форме:
- а) физкультурных пауз;
 - б) *занятий по специальной программе*;
 - в) ритмической гимнастики;
 - г) физкультурных минуток
2. Процесс получения экспертами оценки объектов спорта, спортивной тренировки, физического совершенствования, на основе мнения экспертов, с целью последующего принятия решения или выбора (*экспертная оценка*)
3. Основной задачей гигиены физического воспитания и спорта является:
- а) изучение процесса взаимодействия организма человека с различными факторами физической культуры

б) разработке мероприятий для предупреждения возможного неблагоприятного влияния различных факторов физической культуры и спорта

в) профилактика различных заболеваний, связанных с воздействием факторов физической культуры и спорта у лиц, занимающихся физическими упражнениями

4. Цель любого управления состоит:

а) в переводе объекта (системы) из одного состояния в другое состояние, которое осуществляется с помощью воздействий.

б) в переводе объекта (системы) из одного состояния в другое состояние, которое осуществляется с помощью импульса силы

в) в переводе объекта (системы) из одного состояния в другое состояние, которое осуществляется с помощью эмоциональных реакций

г) в переводе объекта (системы) из одного состояния в другое состояние, которое осуществляется с помощью градиента силы

5. Измерение или испытание, проводимое для определения состояния или способностей спортсмена, называется (*тестом*)

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

Тестовые задания

1. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом упражнений?

а) 4 часа;

б) 2 часа;

в) 1 час;

г) 10 минут;

2. Отметьте гигиенически правильную организацию последовательности, выполнения физической нагрузки на уроках физкультуры:

а) проведение подвижной игры; комплекс общих развивающих упражнений (разминка); упражнения на восстановление и растяжка;

б) комплекс общих развивающих упражнений (разминка); основная нагрузка; упражнения на растяжку и восстановления дыхания;

в) комплекс общих развивающих упражнений (разминка); упражнения на восстановление и растяжка, проведение подвижной игры;

г) упражнения на растяжку; основная нагрузка; комплекс общих развивающих упражнений.

3. Тщательная проверка спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря), выполняемая с целью оценки соответствия технического состояния спортивных объектов требованиям безопасности ...

а) ежегодный основной осмотр спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря);

б) ежедневный основной осмотр спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря);

в) еженедельный основной осмотр спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря).

г) ежемесячный основной осмотр спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря)

4. Комплекс упражнений, направленный на подготовку всех органов и систем организма к физическим испытаниям называется (*разминка*)

5. Создание безопасных условий при организации педагогического тестирования обучающихся и спортсменов называется (*техникой безопасности*).

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

Тестовые задания

1. Каким требованиям должно отвечать спортивное оборудование?

- а) эстетическим;
- б) профилактическим;
- в) аналитическим;
- г) санитарно-гигиеническим

2. Проверка, позволяющая обнаружить очевидные опасные дефекты, вызванные актами вандализма, неправильной эксплуатацией и климатическими условиями ...

- а) упорядоченный визуальный осмотр спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря);
- б) регулярный визуальный осмотр спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря);
- в) внеплановый визуальный осмотр спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря);
- г) внезапный визуальный осмотр спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря).

3. Требования, предъявляемые к условиям безопасной организации занятий физическими упражнениями, указаны в документе ... (СанПиН 2.4.2.2821-10).

4. Согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах должна составлять:

- а) 1/12;
- б) 1/6;
- в) 1/16;
- г) 1/4

5. Укажите название федерального закона РФ регламентирующего безопасность занятий физической культурой и спортом (с использованием спортивных сооружений, инвентаря и оборудования в образовательных учреждениях) (329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»).

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности

Тестовые задания

1. В случае обнаружения у спортсмена I стадии переутомления необходимо:

а) *снижение психологической нагрузки, уменьшения объема и длительности воздействия физической нагрузки в течение учебно-тренировочного занятия, рекомендуется изменение распорядка дня спортсмена.*

б) учебно-тренировочные занятия на две недели заменяются на активный отдых. Далее, на протяжении одного месяца происходит включение в привычный ритм жизни.

в) первые 15 дней проводится лечение в клинических условиях, далее назначается активный отдых, через три месяца происходит постепенное возвращение в обычный режим. На протяжении всего этого времени запрещена психологическая или физическая нагрузка.

2. Спортивные игры должны проводиться в залах, высота которых должна быть

- а) не менее 7 м
- б) не менее 5 м
- в) не менее 8 м
- г) не менее 3 м

3. При занятиях гимнастикой спортивные снаряды должны размещаться на расстоянии друг от друга и от стены:

- а) не менее 1,5 м
- б) не менее 1 м
- в) не менее 2 метров
- г) не более 1 м

4. Основным специфическим средством спортивной тренировки являются ...

- а) массаж
- б) беседа с тренером
- в) *физическое упражнение*
- г) витамины

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия

Тестовые задания

1. Задачи обучения учащихся специальной медицинской группы можно подразделить на ...
 - а) внутренние и внешние;
 - б) коррекционные, организационные и общедидактические;
 - в) организационно-методические и гносеолого-смысловые;
 - г) *воспитательные, образовательные, развивающие*
2. При дозировании физической нагрузки на учебном занятии обязательно учитывается ее:
 - а) объем физической нагрузки
 - б) интенсивность физической нагрузки
 - в) *интенсивность и объем физической нагрузки*
3. В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы, на одного человека должно приходиться не менее:
 - а) 2 м²;
 - б) 3 м²;
 - в) 4 м²;
 - г) 5 м².
4. Четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности формируют... (*режим дня человека*)
5. Подбор величины физической нагрузки, применяемой на занятиях по физической культуре, осуществляется с учетом ...(*возраста, уровня физической подготовленности и физического развития организма*)

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре

1. Какие задачи решаются в основной части занятия?
 - а) физическая и эмоциональная подготовка организма к нагрузкам;
 - б) *обучения детей новым упражнениям, повторения и закрепления ранее пройденного материала и воспитания физических качеств;*
 - в) закрепления ранее пройденного материала и воспитания развитие физических и морально-волевых качеств;
 - г) постепенный переход организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию.
2. К какой медицинской группе Вы отнесете учащегося, не имеющего отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности?
 - а) *основной;*
 - б) подготовительной;
 - в) специальной.
3. Согласно санитарно-гигиеническим требованиям температура воздуха в школьном спортивном зале должна составлять:
 - а) + 16 °С ... + 18 °С
 - б) + 18 °С ... + 20 °С
 - в) + 12 °С ... + 14 °С
 - г) + 14 °С ... + 15 °С
4. Требования, предъявляемые к условиям безопасной организации занятий физическими упражнениями, указаны в документе ...(*СанПиН 2.4.2.2821-10*).

5. Согласно санитарно-гигиеническим правилам и требованиям безопасности, на физкультурном занятии занимающиеся должны находиться в ... (*спортивной форме*).

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения

1. Если двигательный опыт отстает от календарного возраста, то таких детей называют:
 - а) *ретардантами*
 - б) юниорами
 - в) аутсайдерами
2. При определении медицинской группы для занятий физическими упражнениями необходимо учитывать:
 - а) *состояние здоровья;*
 - б) уровень физической подготовки;
 - в) наследственность
 - г) пол и возраст
3. Сбор информации и сравнение его с действительного состояния с должным (*контроль*)
4. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования?
 - а) распоряжением директора школы;
 - б) *специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) -СанПиН;*
 - в) инструкцией учителя физической культуры
 - г) учебной программой.
5. Нормы, основанные на сравнении показателей одного и того же спортсмена в разных состояниях, называются (*индивидуальными*)

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия

Тестовые задания

1. Количественный показатель эффективности физкультурного занятия, показывающий объем двигательной деятельности занимающихся во время занятия (*моторная плотность*).
2. Интенсивность физической нагрузки применяемой на физкультурном занятии оценивается с помощью метода ...(*пульсометрии*).
3. Оценка индивидуального развития детей при реализации ООП может проводиться в форме:
 - а) *педагогической диагностики;*
 - б) ранней коррекционной помощи детям с ОВЗ;
 - в) психологической диагностики
4. Для контроля целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях определяют уровень ...
 - а) *тактического мышления, объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования;*
 - б) объема техники, разносторонность техники и эффективность;
 - в) физических качеств;
 - г) восприятия; внимания, памяти;
5. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:
 - а) тренировочных и соревновательных воздействий;
 - б) *функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;*
 - в) состояния внешней среды;
 - г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Тестовые задания

1 Документ, в котором детально определяют задачи, содержание и средства, дозировку упражнений и организационно-методические указания, называется:

- а) рабочий план;
- б) дневник спортсмена;
- в) *план-конспект*;
- г) годовой план.

2. На основе какого документа составляется учебная программа:

- а) на основе графика УТЗ
- б) *на основе учебного плана*
- в) на основе календарного плана
- г) на основе оперативного плана

3. Оценка индивидуального развития детей при реализации ООП может проводиться в форме:

- а) *педагогической диагностики*;
- б) ранней коррекционной помощи детям с ОВЗ;
- в) психологической диагностики

4. Планирование физкультурных занятий в образовательных учреждениях осуществляется на основе... (*Федерального государственного образовательного стандарта*).

5. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- а) тренировочных и соревновательных воздействий;
- б) *функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях*;
- в) состояния внешней среды;
- г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия

Тестовые задания

1. Профилактика дефектов осанки должна быть направлена:

- а) *на устранение причин, вызывающих нарушения; систематическое развитие и укрепление мускулатуры; правильное воспитание детей и надлежащий уход за ними.*
- б) на коррекцию искривлений позвоночника и деформаций грудной клетки;
- в) на развитие правильного дыхания;
- г) на укрепление сердечно-сосудистой системы и укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Система мер, направленных на предупреждение возникновения болезни, это....

- а) карантин
- б) карцер
- в) бокс
- г) *профилактика*

3. К какой медицинской группе Вы отнесете учащегося, имеющего отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующих ограничения физических нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы.

- а) основной;
- б) *подготовительной*;
- в) специальной.

4. Распределение школьников для занятий физической культурой на группы: основную, подготовительную и специальную осуществляется с учетом (*состояния здоровья*)

5. Нормы, основанные на сравнении показателей одного и того же спортсмена в разных состояниях, называются (*индивидуальными*).

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия

1. В заключительной части занятия целесообразно использовать следующие физические упражнения:
 - а) *медленный бег, упражнения на гибкость;*
 - б) спортивная ходьба и силовые упражнения;
 - в) упражнения на ловкость и ускорения.
 - г) силовые и скоростные упражнения
2. Спортивные игры должны проводиться в залах, высота которых должна быть
 - а) *не менее 7 м*
 - б) не менее 5 м
 - в) не менее 8 м
 - г) не менее 3 м
3. На занятиях физической культуры наиболее благоприятная температура в спортивном зале должна быть в пределах...
 - а) 12 - 13 °С;
 - б) *14 - 16 °С;*
 - в) 18 - 20 °С;
 - г) 22 - 24 °С.
4. Согласно санитарно-гигиеническим правилам и требованиям безопасности, на физкультурном занятии занимающиеся должны находиться в ... (*спортивной форме*).
5. Распределение школьников для занятий физической культурой на группы: основную, подготовительную и специальную осуществляется с учетом (*состояния здоровья*)

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

1. Объективная оценка текущего уровня подготовленности и определение физических качеств (*педагогическое тестирование*).
2. Фактор, который побуждает человека к занятию спортом и достижению высоких результатов (*мотивация*).
3. Сохранить физиологические резервы человека позволяют:
 - а) творческие способности;
 - б) *физические упражнения;*
 - в) запасы организма;
 - г) силы окружающей среды
4. Формирование знаний и навыков здорового образа жизни не предполагает:
 - а) создания массированной информационно-пропагандистской кампании о здоровом образе жизни с использованием широкого спектра разнообразных средств массовой информации;
 - б) личный пример спортсменов-профессионалов, олимпийских чемпионов, других популярных и знаменитых людей, ведущих здоровый образ жизни;
 - в) *показ фильмов, романтизирующих нездоровые привычки;*
 - г) привлечение людей различного возраста к занятиям оздоровительной физической культурой;
5. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:
 - а) резкое снижение массы тела;
 - б) уменьшение потребности в пище;
 - в) *оптимальную физическую и умственную работоспособность;*
 - г) снижение приспособительных и компенсаторных реакций организма;

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся

Тестовые задания

1. Объективная оценка текущего уровня подготовленности и определение физических качества (*педагогическое тестирование*).
2. Оценка индивидуального развития детей при реализации ООП может проводиться в форме:
 - а) педагогической диагностики;
 - б) ранней коррекционной помощи детям с ОВЗ;
 - в) психологической диагностики,
 - г) комплексного обследования медицинских специалистов;
3. Для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха предназначен:
 - а) предварительный контроль;
 - в) этапный контроль;
 - б) оперативный контроль;
 - г) текущий контроль;
4. Динамику развития тренированности организма можно отследить с помощью:
 - а) функциональных проб;
 - б) прохождения дистанции;
 - в) наблюдения;
 - г) опросом.
5. Количественный способ контроля реакции организма на физическую нагрузку (*измерение ЧСС*)

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия

Тестовые задания

1. Каким массовым мероприятием является «День здоровья» в общеобразовательной школе?
 - а) лечебно-контрольное мероприятие
 - б) спортивно-массовое мероприятие
 - в) физкультурно-оздоровительное мероприятие
2. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:
 - а) Тренировочных и соревновательных воздействий;
 - б) Функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
 - в) Состояния внешней среды,
 - г) Тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды;
3. На основе, каких данных осуществляется прогноз спортивного результата у конкретного спортсмена?
 - а) комплексная оценка существующей спортивной формы (подготовленности) и методики подготовки;
 - б) физической подготовки;
 - в) физической и технической подготовки;
 - г) на основании результатов прошедших соревнований.
4. Количественный показатель эффективности физкультурного занятия, показывающий объем двигательной деятельности занимающихся во время занятия (*моторная плотность*).
5. Метод, позволяющий выполнять оценку состояния своего организма по объективным и субъективным показателям, с целью планирования и коррекции двигательного режима (*метод самоконтроля*).

ПК. 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности

Тестовые задания

1. Для предотвращения травм при занятиях физической культурой необходимо соблюдать следующие условия:
 - а) дисциплина
 - б) строгое выполнение установленных норм и правил
 - в) проверка снаряжения и снарядов
 - г) *все перечисленное верно*
2. Документ, заполнение которого позволяет выполнять оценку состояния своего организма по объективным и субъективным показателям, с целью планирования и коррекции двигательного режима (*дневник самоконтроля*).
3. Одним из главных документов учета является:
 - а) журнал спортивных результатов;
 - б) *журнал учета занятий*
 - в) спортивная книжка спортсмена;
 - г) журнал учета проведения техники безопасности
4. Учет, который проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в макро- и мезоциклах тренировки (*текущий*).
5. Система спортивной подготовки предусматривает следующие виды планирования:
 - а) индивидуальное, групповое;
 - б) *перспективное, текущее, оперативное планирование;*
 - в) оперативное, годовое, многолетнее;
 - г) на микроцикл, мезоцикл, макроцикл;

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

Тестовые задания

1. Укажите внеурочную форму занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня.
 - а) *физкультминутки*
 - б) соревнования
 - в) спортивные праздники
 - г) День здоровья
2. Гигиенические нормы и требования регламентируются:
 - а) Распоряжением директора школы;
 - б) *Специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) -СанПиН;*
 - в) Инструкцией учителя физической культуры
 - г) Учебной программой.
3. Отметьте требованиям, какого нормативно-правового акта должна соответствовать программа спортивной подготовки.
 - а) Конституции РФ;
 - б) 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
 - в) *Приказу Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки... (по соответствующему виду спорта)»;*
 - г) Уставу спортивной школе;
4. Планирование физкультурных занятий в образовательных учреждениях осуществляется на основе... (*Федерального государственного образовательного стандарта образования*)
5. Укажите название организации, разрабатывающей правила вида спорта (*общероссийская спортивная федерация*).

ПК3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной

литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов

Тестовые задания

1. Для достижения цели разработки комплекса упражнений, направленного на воспитание физических качеств и определения его эффективности возможно применять следующие методы исследования:

а) анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики;

б) педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент;

в) методы математической статистики;

г) анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

2. Умение всесторонне анализировать информацию и делать обоснованные выводы (*критическое мышление*).

3. Эмпирический метод научного исследования, предназначенный для научной проверки поставленной гипотезы по преобразованию педагогического процесса в точно учитываемых условиях (*педагогический эксперимент*).

4. К исследовательским методам, позволяющим получить эмпирические данные психолого-педагогического процесса, относят:

а) изучение литературы и документов, изучение результатов деятельности; наблюдение, опрос, оценивание (метод независимых экспертов или компетентных судей), создание диагностических ситуаций,

б) методы математической статистики;

в) педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, экспертное оценивание;

г) анкетирование, метод парных сравнений, тестирование;

5. Сложность задачи оценки результатов научно-исследовательской работы зависит от ...

а) применяемых методов исследования;

б) поставленных задач;

в) актуальности работы,

г) степени разработанности проблемы;

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений

Тестовые задания

1. Система спортивной подготовки предусматривает следующие виды планирования :

а) индивидуальное, групповое;

б) перспективное, текущее, оперативное планирование;

в) оперативное, годичное, многолетнее;

г) на микроцикл, мезоцикл, макроцикл.

2. По срокам планирования различают следующие его виды:

а) перспективное и этапное;

б) перспективное, текущее и итоговое;

в) перспективное и текущее;

г) перспективное, текущее и оперативное.

3. а) индивидуальная одаренность спортсмена и степень желания заниматься спортом;

б) наличие спортивных сооружений и спортивных залов;

в) индивидуальная одаренность спортсмена и степень подготовленности к достижению; эффективность системы спортивной подготовки, ее содержание, организация и материально-техническое обеспечение; размах спортивного движения и общие социальные условия его развития;

г) биологический возраст спортсмена.

4. Для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия проводится (*текущий контроль*)

5. Сбор информации и сравнение его с действительного состояния с должным (*контроль*)

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания

Тестовые задания

1. Для достижения цели разработки комплекса упражнений, направленного на воспитание физических качеств и определения его эффективности возможно применять следующие методы исследования:

а) анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики;

б) педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент;

в) методы математической статистики;

г) анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

2. Статистический показатель, который представляет собой среднюю оценку изучаемого в эксперименте показателя ...

а) среднее арифметическое;

б) разброс,

в) дисперсия;

г) корреляция

3 Контроль, который осуществляется с помощью тестов, мало зависящих от повседневных колебаний состояния спортсмена:

а) этапный;

б) общий;

в) пошаговый;

г) текущий;

4. Метод обработки статистических данных, с помощью которого измеряется теснота связи между двумя или более переменными (*корреляционный анализ*).

5. Сбор информации и сравнение его действительного состояния с должным называется..... (*контроль*)