

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 16.10.2024 15:44:56
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.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Автор(ы):

канд. биол. наук,
доцент кафедры ФКС

Е. Г. Мишина

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «3» мая 2022 г., протокол № 8.

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 «3» мая 2022 г. № 8.

Нижний Тагил
2022

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	13
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

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 ПСССЗ

Дисциплина ОП.03 «Гигиенические основы физической культуры» 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.03 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» 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 занимающихся физической культурой и спортом, 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 1.7.	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
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 учащихся.
ПК 2.5.	Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6.	Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 3.1.	Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.
ПК 3.2	Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.
ПК 3.3.	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
ПК 3.4	Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
ПК 3.5	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

3. 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	6
практические	10
лабораторные	20
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	Содержание учебного материала	8	

Основные принципы рационального питания	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	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Подготовить сообщение «Физиологическая роль и гигиеническое значение витаминов и микроэлементов в жизнедеятельности тренированного и нетренированного организма»; Заполнить таблицу «Физиологическая роль белков, углеводов, жиров в жизнедеятельности тренированного и нетренированного организма»; Провести анализ питания учащегося.</p>	4	1, 2, 3
		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	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Гигиеническое значение температуры воздуха. Приборы и методы определения температуры воздуха. Нормы температуры воздуха при занятиях физкультурой и спортом.</p> <p>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.</p> <p>Гигиеническая оценка воздушной среды в спортивных сооружениях. Способы профилактики и борьбы с бактериальной загрязненностью воздуха в спортивных сооружениях.</p>	8	
Тема 4.2 Гигиенические требования к размещению, планировке, освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений	<p>Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений.</p> <p>Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений.</p> <p>Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений.</p> <p>Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях.</p> <p>Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции в спортивных сооружениях. Нормативные показатели эффективности вентиляции в спортивных сооружениях.</p> <p>Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям, к цветовому оформлению и интерьеру.</p>	4	
	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, физкультминутки, 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	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.	4	

отдельных видов спорта	<p>Плавание. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание пловцов. Гигиенические требования к крытым и открытым плавательным бассейнам.</p> <p>Спортивные игры. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание спортсменов (игроков). Гигиенические требования к игровым залам и площадкам. Профилактика травм.</p> <p>Гимнастика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание гимнастов. Гигиенические требования к гимнастическому залу. Профилактика травм.</p> <p>Спортивная борьба. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание борцов. Гигиенические требования к местам занятий борьбой. Профилактика травм.</p> <p>Бокс. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и защитные приспособления. Особенности питания. Гигиенические требования к местам занятий боксом. Профилактика травм.</p> <p>Тяжелая атлетика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена. Особенности питания тяжелоатлетов. Гигиенические требования к местам занятий тяжелой атлетикой. Профилактика травм.</p> <p>Конькобежный спорт. Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм и обморожений.</p> <p>Лыжный спорт. Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика обморожений и травм.</p>		
	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. Солодовников, Ю. Л. Гигиена и экология человека (цикл лекций и практических занятий) : учебное пособие для спо / Ю. Л. Солодовников. — 6-е изд., стер. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/152442>

2. Мустафина, И. Г. Гигиена и экология. Практикум : учебное пособие для спо / И. Г. Мустафина. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 472 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/156376>

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. Крымская, И. Г. Гигиена и экология человека [Текст] : учебное пособие / И. Г. Крымская. - Изд. 4-е, стер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 341 с.

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

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

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

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

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

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

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.