

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Егорова Галина Викторовна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 13.10.2022 09:45:29
Уникальный программный ключ:
4963a4167398d8232817460cf5aa76d186dd7c25

Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»

(ГГТУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор



«21» июня 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.07.08 Гигиена физической культуры и спорта

Направление подготовки	<i>44.03.01 Педагогическое образование</i>
Профиль программы	Физическая культура
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	заочная

Орехово-Зуево
2022 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины составлена на основе учебного плана 44.03.01 Педагогическое образование по профилю «Физическая культура» 2022 года начала подготовки.

Предметом изучения в рамках настоящего курса является алгоритм формирования знаний, умений и навыков у обучающихся по использованию стандартов гигиены в физкультурно-спортивной деятельности.

При реализации образовательной программы университет вправе применять дистанционные образовательные технологии.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Цели дисциплины

Целью освоения дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта» является овладение студентами современными научными знаниями в области гигиены физического воспитания и спорта и формирование компетенций, отражающих способность осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, а также осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении.

2.2 Задачи дисциплины

- овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности;
- выработка навыков работы с различными информационными источниками в ходе научно-исследовательского поиска;
- активное использование гигиенических факторов в ходе профессиональной деятельности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

В результате изучения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями:	Коды формируемых компетенций
Общепрофессиональные компетенции	ОПК
Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5
Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8

Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование универсальной компетенции	Наименование индикатора достижения универсальной компетенции
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования	ОПК-5.1. Знает: нормативно-правовые, этические, психологические и педагогические закономерности, принципы и методические особенности осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении в мониторинговом режиме;

<p>обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении</p>	<p>ОПК-5.2. Умеет: определять и реализовывать формы, методы и средства осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции групповых и индивидуальных трудностей в обучении в мониторинговом режиме;</p> <p>ОПК-5.3. Владеет: приемами объективной оценки знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей;</p>
<p>ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p>ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных (педагогических) систем, роль и место образования в жизни личности и общества; классические и инновационные педагогические концепции и теории; основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социуме;</p> <p>ОПК-8.2 Умеет: осуществлять педагогическое целеполагание и решать задачи профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний; оценивать результативность собственной педагогической деятельности;</p> <p>ОПК-8.3 Владеет: алгоритмами и технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний; навыками развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.</p>

В результате освоения этой дисциплины обучающийся должен:

знать:

- требования к нормам гигиены в физкультурно-спортивных сооружениях;
- технологии санитарно-гигиенического обеспечения физической культуры и спорта;

уметь:

- использовать знания о гигиенических нормах в физической культуре и спорте;
- корректировать гигиенические факторы занятий физической культурой и спортом;

владеть:

- методами гигиенического контроля в физическом воспитании и спорте;
- технологиями улучшения качества образовательного процесса, путем коррекции гигиенических факторов при обучении.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Б1.О.07.08 Гигиена физической культуры и спорта относится к модулю «Предметный по физической культуре». Изучение дисциплины базируется на знании курсов «Теория и методика физической культуры и спорта». Изучение данной дисциплины обеспечивает успешное освоение курсов «История физической культуры и спорта», «Биомеханика двигательной деятельности». Знания данного курса необходимы для успешного прохождения производственной практики и ведения профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Семестр	Всего час.	Виды учебных занятий		
				Контактная работа (ауд.)		СРС
				Лекции	ПЗ	
1.	Тема 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	3	22	2		20
2.	Тема 2. Инфекционные заболевания и борьба с ними	3	20			20
3.	Тема 3. Гигиена факторов окружающей среды	3	25	1	4	20
4.	Тема 4. Гигиена закаливания	3	22		2	20
5.	Тема 5. Гигиена питания	3	25	1	4	20
6.	Тема 6. Гигиена физического воспитания и спорта	3	21	2	2	17
	Промежуточная аттестация – зачет	3	9			9
	Итого		144	6	12	126

Содержание дисциплины структурированное по темам (разделам)

Лекции

Тема 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни

Понятие о гигиене. Краткий исторический очерк развития. Методы исследования. Гигиена физического воспитания и спорта. Определение, цели, задачи. Связь с другими науками.

Тема 3. Гигиена факторов окружающей среды

Значение воздуха для жизнедеятельности организма. Физические свойства воздуха. Температура. Влажность. Движение воздуха. Атмосферное давление. Электрическое состояние воздушной среды. Ионизация воздуха. Химический состав воздуха. Факторы загрязнения воздуха. Климат, погода. Акклиматизация. Значение воды. Физические свойства воды. Химический состав. Виды водоснабжения. Очистка и обеззараживание воды. Гигиенические требования к питьевой воде, воде плавательных бассейнов. Почва и ее гигиеническое значение. Физические свойства почвы. Виды почв. Охрана водных ресурсов и почв как проблема сохранения окружающей среды.

Тема 5. Гигиена питания

Значение питания для здоровья человека. Основные питательные вещества. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Режим питания. Гигиенические условия приема пищи. Содержание пищевого рациона спортсмена. Питание вовремя и после соревнований. Питание на дистанции. Питание юных спортсменов. Питание в условиях жаркого климата. Питание в условиях среднегорья.

Тема 6. Гигиена физического воспитания и спорта

Типы спортивных сооружений. Расположение, требования к ориентации зданий. Нормативы микроклимата помещений. Освещение спортивных сооружений. Отопление. Вентиляция. Шум. Профилактика шума в спортивных сооружениях.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена кожи, волос. Гигиена опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха, ротовой полости. Вредные привычки и связанные с ними заболевания.

Гигиена гимнастики. Гигиена легкой атлетики. Гигиена лыжного спорта. Гигиена спортивных игр. Гигиена плавания. Гигиена тяжелой атлетики, борьбы, бокса. Гигиена туризма. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой, низкой температур, горных условиях, в условиях временной адаптации. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов.

Понятие режима дня. Значение режима дня. Биологические ритмы. Виды. Десинхроноз. Определение, виды, профилактика

Гигиена физического воспитания детей и подростков. Школьная гигиена: цели, задачи. Возрастные особенности детей и подростков. Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе. Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию.

Практические занятия

Практическое занятие 1-2.

Тема 3. «Гигиена факторов окружающей среды»

Учебные задачи:

1. Узнать значение воздуха для жизнедеятельности организма.
2. Проанализировать физические свойства воздуха.
3. Узнать значение воды.
4. Проанализировать физические свойства воды.
5. Проанализировать химический состав воды.

Практическое занятие 3.

Тема 4. «Гигиена закаливания»

Учебные цели:

1. Выяснить основные механизмы и методы закаливания.
2. Объяснить основные принципы закаливания.
3. Понять различия между видами закаливания.

Практическое занятие 4-5.

Тема 5. «Гигиена питания»

Учебные цели:

1. Выяснить значение питания для здоровья человека.
2. Объяснить суть формирования рациона.
3. Понять особенности влияния основных пищевых элементов на организм человека.
4. Узнать основные гигиенические условия приема пищи.
5. Объяснить различия между питанием спортсмена и обычного человека.

6. Понять основные особенности питания в различных условиях окружающей среды.

Практическое занятие 6.

Тема 6. «Гигиена физического воспитания и спорта»

Учебные цели:

1. Узнать основные типы спортивных сооружений.
2. Объяснить особенности расположения спортивных сооружений.
3. Понять основные требования к расположению и ориентации спортивных сооружений.
4. Узнать нормы микроклимата спортивно-физкультурных сооружений.
5. Объяснить требования к отоплению, освещению и вентиляции физкультурно-спортивных сооружений.
6. Понять нормы гигиенической среды спортивных сооружений.
7. Узнать основные принципы гигиены физического воспитания детей и подростков.
8. Объяснить возрастные особенности детей и подростков.
9. Понять основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень литературы для самостоятельной работы

1. Гигиена, санология, экология: учебное пособие / под ред. Воробьевой Л.В. - СПб.: СпецЛит, 2011. – 256 с.
(https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=104901&sr=1)

Задания для реализации самостоятельной работы

Вопросы для самостоятельной проработки

Тема 1: Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни

1. Понятие о гигиене.
2. Краткий исторический очерк развития.
3. Методы исследования.
4. Гигиена физического воспитания и спорта.
5. Определение, цели, задачи.
6. Связь с другими науками.

Задание: сделать письменный конспект по вопросам темы.

Рекомендации к выполнению: письменная работа оформляется и сдается на кафедру для проверки преподавателем

Форма отчетности: письменная работа.

Тема 2. Инфекционные заболевания и борьба с ними

1. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространении.
2. Биологические факторы внешней среды.
3. Иммунитет.
4. Механизм передачи инфекции.
5. Способы передачи инфекции.
6. Профилактика инфекционных заболеваний.

Задание: конспект в тетради по вопросам темы

Рекомендации к выполнению: письменная работа оформляется и сдается на кафедру для проверки преподавателем

Форма отчетности: письменная работа.

Тема 3. Гигиена факторов окружающей среды

1. Значение воздуха для жизнедеятельности организма.
2. Физические свойства воздуха.
3. Температура.
4. Влажность.
5. Движение воздуха.
6. Атмосферное давление.
7. Электрическое состояние воздушной среды.
8. Ионизация воздуха.
9. Химический состав воздуха.
10. Факторы загрязнения воздуха.
11. Климат, погода.
12. Акклиматизация.
13. Значение воды.
14. Физические свойства воды.
15. Химический состав.
16. Виды водоснабжения.
17. Очистка и обеззараживание воды.

Задание: конспект в тетради по вопросам темы

Рекомендации к выполнению: письменная работа оформляется и сдается на кафедру для проверки преподавателем

Форма отчетности: письменная работа.

Тема 4. Гигиена закаливания

1. Гигиенические основы закаливания.
2. Значение, виды.
3. Метода закаливания.
4. Принципы.
5. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур.
6. Закаливание воздухом.
7. Закаливание водой.
8. Закаливание солнцем.
9. Предупреждение и первая помощь при солнечном ожоге, тепловом ударе.

Задание: сделать письменный конспект по вопросам темы.

Рекомендации к выполнению: письменная работа оформляется и сдается на кафедру для проверки преподавателем

Форма отчетности: письменная работа.

Тема 5. Гигиена питания

1. Значение питания для здоровья человека.
2. Основные питательные вещества.
3. Белки.
4. Жиры.
5. Углеводы.
6. Витамины.
7. Минеральные вещества.
8. Режим питания.
9. Гигиенические условия приема пищи.
10. Содержание пищевого рациона спортсмена.
11. Питание во время и после соревнований.

12. Питание на дистанции.
13. Питание юных спортсменов.
14. Питание в условиях жаркого климата.
15. Питание в условиях среднегорья.

Задание: сделать письменный конспект по вопросам темы.

Рекомендации к выполнению: письменная работа оформляется и сдается на кафедру для проверки преподавателем

Форма отчетности: письменная работа.

Тема 6. Гигиена физического воспитания и спорта

1. Типы спортивных сооружений.
2. Расположение, требования к ориентации зданий.
3. Нормативы микроклимата помещений.
4. Освещение спортивных сооружений.
5. Отопление.
6. Вентиляция.
7. Шум.
8. Профилактика шума в спортивных сооружениях.
9. Гигиена одежды и обуви.
10. Гигиена кожи, волос.
11. Гигиена опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха, ротовой полости.
12. Вредные привычки и связанные с ними заболевания.
13. Гигиена гимнастики.
14. Гигиена легкой атлетики.

Задание: сделать письменный конспект по вопросам темы.

Рекомендации к выполнению: письменная работа оформляется и сдается на кафедру для проверки преподавателем

Форма отчетности: письменная работа.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации приведен в приложении.

В случае применения дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе используются платформы MOODLE, ZOOM, JITSI Meet.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Перечень основной литературы:

1. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 229 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363>
2. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11443-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455314>

7.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. - Москва : Спорт, 2016. - 385 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-18-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>
2. Флянку, И.П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений : учебное пособие / И.П. Флянку, Н.В. Семенова, Ф.И. Разгонов ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 96 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 92-93 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429335>

8. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем

Все обучающихся университета обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Ежегодное обновление современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем отражено в листе актуализации рабочей программы

Современные профессиональные базы данных:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>,
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=499951

База научных статей Издательства «Грамота» <http://www.gramota.net/materials.html>

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>

Единая коллекция информационно-образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>

Информационные справочные системы:

Яндекс <https://yandex.ru/>

Электронные образовательные ресурсы, разработанные преподавателями и размещенные в ОС MOODLE ГГТУ <https://dis.ggtu.ru/course/view.php?id=5512>

Электронные образовательные ресурсы (платформы), используемые при реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий: MOODLE, ZOOM, JITSИ Meet.

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование аудиторий	Оснащенность аудиторий	Перечень лицензионного программного обеспечения.
Учебный корпус №4: Лекционная аудитория, аудитория для проведения практических занятий № 13.	Необходимая аудиторная и лабораторная мебель, проекционные экраны в лекционных аудиториях, мультимедийный переносной проектор, ноутбук	Microsoft Windows XP Professional with Service Pack 3 Лицензия Microsoft Open License № 42921182 от 12.10.2007 для ГОУ ВПО Московский государственный областной педагогический институт. Пакет офисных программ Microsoft Office 2007 Standard

		Лицензия Microsoft Open License № 42921182 от 12.10.2007 для ГОУ ВПО Московский государственный областной педагогический институт
Учебный корпус №3. Читальный зал библиотеки для самостоятельной работы, оборудованный местами для индивидуальной работы студента в сети Internet	ПК (30 шт.) с подключением к локальной сети ГГТУ, выход в ЭИОС и Интернет. Необходимая аудиторная мебель.	Пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2016 Лицензия Microsoft Open License № 66217822 от 22.12.2015 для Государственный гуманитарно-технологический университет. Предустановленная операционная система Microsoft Windows 10 Home OEM-версия

10. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Автор (составитель)



к.п.н., доцент кафедры физического воспитания /А.И.Сафронов/

Программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания от «21» июня 2022 г., протокол №10.



Зав. кафедрой

/И.Г.Максименко/

**Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.О.07.08 Гигиена физической культуры и спорта

Направление подготовки	<i>44.03.01 Педагогическое образование</i>
Направленность (профиль) программы	Физическая культура
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	заочная

Орехово-Зуево

2022 г.

1.1.Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование универсальной компетенции	Наименование индикатора достижения универсальной компетенции
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1. Знает: нормативно-правовые, этические, психологические и педагогические закономерности, принципы и методические особенности осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении в мониторинговом режиме; ОПК-5.2. Умеет: определять и реализовывать формы, методы и средства осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции групповых и индивидуальных трудностей в обучении в мониторинговом режиме; ОПК-5.3. Владеет: приемами объективной оценки знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей;
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных (педагогических) систем, роль и место образования в жизни личности и общества; классические и инновационные педагогические концепции и теории; основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социуме; ОПК-8.2 Умеет: осуществлять педагогическое целеполагание и решать задачи профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний; оценивать результативность собственной педагогической деятельности; ОПК-8.3 Владеет: алгоритмами и технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний; навыками развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценка уровня освоения компетенций на разных этапах их формирования проводится на основе дифференцированного контроля каждого показателя компетенции в рамках оценочных средств, приведенных в ФОС.

Оценка «Зачтено» соответствует повышенному или базовому уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «Не зачтено» соответствует показателю «компетенция не освоена»

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии оценивания
<i>Оценочные средства для проведения текущего контроля</i>				
1	Тест (показатель компетенции «Знание»)	Система стандартизированных заданий, позволяющая измерить уровень знаний и умений обучающегося.	Тестовые задания	Оценка «Отлично» выставляется за тест, в котором выполнено более 90% заданий. Оценка «Хорошо» выставляется за тест, в котором выполнено более 75 % заданий. Оценка «Удовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено более 60 % заданий. Оценка «Неудовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено менее 60 % заданий.
2	Реферат (показатель компетенции «Умение»)	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Тематика рефератов	Оценка «Отлично»: используется основная литература по проблеме, дано теоретическое обоснование актуальности темы, проведен анализ литературы, показано применение теоретических положений в профессиональной деятельности, работа корректно оформлена (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.). Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т. Д. – при необходимости), ссылок на литературные и

			<p>нормативные источники. Оценка «Хорошо»: использована основная литература по теме (методическая и научная), дано теоретическое обоснование темы, раскрыто основное содержание темы, работа выполнена преимущественно самостоятельно, содержит проблемы применения теоретических положений в профессиональной деятельности. Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т. Д.- при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники. Имеются недостатки, не носящие принципиального характера, работа корректно оформлена.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» - библиография ограничена, нет должного анализа литературы по проблеме, тема работы раскрыта частично, работа выполнена в основном самостоятельно, содержит элементы анализа реальных проблем. Не все рассматриваемые вопросы изложены достаточно глубоко, есть нарушения логической последовательности.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - не раскрыта тема работы. Работа выполнена несамостоятельно, носит описательный характер, ее</p>
--	--	--	--

				материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники
3	Доклад (показатель компетенции «Владение»)	Расширенное письменное или устное <u>сообщение</u> на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных и опытно-конструкторских работ или разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщённое изложение результатов проведённых исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний. Позволяет определить уровень владения основными положениями дисциплины.	Тематика докладов	<p>Оценка «Отлично» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, проведено рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, язык изложения научен, соблюдается логичность и последовательность в изложении материала, использованы новейшие источники по проблеме, выводы четкие, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.</p> <p>Оценка «Хорошо» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, язык изложения научен, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» - содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при</p>

				оформлении работы имеются недочеты. Оценка «Неудовлетворительно» - содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем, материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники.
<i>Оценочные средства для проведения промежуточного контроля</i>				
4	Зачет (показатели компетенций «Знание», «Умение», «Владение»)	Самостоятельная творческая работа студента, в рамках которой происходит овладение методами современных научных исследований, углублённое изучение какой-либо проблемы, темы, раздела дисциплины (включая изучение литературы).	Перечень вопросов к зачету	Оценка «Зачтено»: в работе и на ее защите показано полное или частичное знание материала, умение выделить главное, всесторонне или частично осветить вопросы темы, но проявлено недостаточно творческое отношение к работе, имеются незначительные ошибки в её оформлении. Владение навыками по применению педагогических инструментов фрагментарно. Оценка «Незачтено»: в работе и на ее защите не показаны знания темы, не раскрыты основные вопросы избранной темы, умение выделить главное не проявлено. Работа не соответствует требованиям к оформлению. Владение навыками по применению педагогических инструментов не продемонстрировано.

1.3. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

В случае применения дистанционных образовательных технологий контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля знаний, промежуточной аттестации в образовательном процессе используются платформы MOODLE, ZOOM, JITSИ Meet.

Промежуточная аттестация

Вопросы к зачету

1. Предмет и задачи гигиены.
2. Краткий исторический очерк.
3. Биологические факторы внешней среды.

4. Профилактика инфекционных заболеваний.
5. Физические свойства воздуха.
6. Химические свойства воздуха.
7. Загрязнение воздуха.
8. Климат, акклиматизация.
9. Вода, как фактор внешней Среды.
10. Свойства воды.
11. Виды источников водоснабжения.
12. Очистка и обеззараживание воды.
13. Гигиенические требования к питьевой воде.
14. Гигиеническая характеристика почвы.
15. Типы спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам и ориентации зданий.
16. Нормативы микроклимата.
17. Рациональный режим дня.
18. Уход за телом.
19. Профилактика заболеваний кожи.
20. Вредные привычки - разрушители здоровья.
21. Гигиенические требования к одежде и обуви.
22. Гигиенические требования к пище. Значение питания.
23. Энергетическая ценность пищи.
24. Качественная полноценность пищи.
25. Режим питания.
26. Питание спортсмена.
27. Питание во время и после соревнований.
28. Виды закаливания, принципы закаливания.
29. Закаливание холодом.
30. Закаливание воздухом.
31. Закаливание водой.
32. Закаливанием солнцем, нормирование солнечных ванн. Тепловой удар, солнечный ожог. Первая помощь.
33. Искусственные источники ультрафиолетового облучения.
34. Гигиена гимнастики.
35. Гигиена легкой атлетики.
36. Гигиена лыжного спорта.
37. Гигиена спортивных игр.
38. Гигиена плавания. Гигиенические требования к естественным и искусственным бассейнам.
39. Гигиена тяжелой атлетики, борьбы, бокса. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви.
40. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям (сооружения для занятий л/а, лыжного спорта, открытые плавательные бассейны).
41. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям (спортивные залы, гимнастический зал, крытый плавательный бассейн).
42. Гигиена туризма.
43. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
44. Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию.
45. Гигиенические требования к местам занятий физической культуры в школе.
46. Гигиенические основы физического воспитания школьников.
47. Суточный режим школьника.
48. Особенности питания школьников.
49. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.

50. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований.
51. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры.
52. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях низкой температуры.
53. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горных условиях.
54. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.
55. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов.
56. Особенности физического воспитания с лицами среднего и пожилого возраста.
57. Физиологические механизмы утомления.
58. Понятие о восстановительных процессах.
59. Характеристика средств восстановления.

Текущий контроль

Тематика докладов

1. Составить рацион спортсмена на один тренировочный день.
2. Создать гигиеническую характеристику места для восстановительных занятий физической культурой.
3. Схематически изобразить гигиенические требования к спортивным залам.
4. Схематически изобразить гигиенические требования к бассейнам.
5. Схематически изобразить гигиенические требования к проведению практического занятия по физической культуре.

Тестовые задания

1. Медицинская наука о сохранении и укреплении здоровья населения:
 - гигиена
 - психология
 - неврология
 - профилактика
2. Одна из задач гигиены:
 - способствует сохранению и укреплению здоровья человека
 - исследует медицинские аспекты глобальных последствий деятельности человека
 - формирует у населения знания, направленные на обеспечение здоровья
 - изучает влияние факторов внешней среды на здоровье человека
3. Практические мероприятия, проводимые с целью охраны и укрепления здоровья населения:
 - гигиена
 - профилактика
 - санитария
 - санитарный надзор
4. Город, в котором была создана первая в стране кафедра гигиены и экспериментальная гигиеническая лаборатория:
 - Москва
 - Санкт-Петербург
 - Новосибирск
 - Нижний Новгород

5. Фамилия ученого, который основал первую в стране кафедру гигиены и экспериментальную гигиеническую лабораторию:

- Н.А. Семашко
- А.А. Летавет
- Г.В. Хлопин
- А.П. Доброславин

6. Предмет гигиены:

- человек
- организм
- окружающая среда
- здоровье

7. Суть метода санитарного описания заключается в:

- изучении влияния отдельных факторов на организм животных и человека
- описании санитарно-гигиенического состояния различных объектов
- изучении влияния факторов внешней среды на здоровье
- развитии конкретных специфических заболеваний

8. Экспериментальный метод заключается в изучении:

- влияния отдельных факторов или их комплекса на организм животных и человека
- развития конкретных специфических заболеваний
- описания санитарно-гигиенического состояния различных объектов: школ, стадионов и др.
- влияния факторов внешней среды на состояние здоровья и работоспособность человека

9. Физиолого-гигиенический метод заключается в изучении:

- развития конкретных специфических заболеваний
- влияния факторов внешней среды на состояние здоровья и работоспособность человека
- описания санитарно-гигиенического состояния различных объектов: школ, стадионов и др.
- влияния отдельных факторов или их комплекса на организм животных и человека

10. Основа гигиены:

- здоровье
- здоровый образ жизни
- профилактика
- оздоровительные мероприятия

11. Первичная (радикальная) профилактика- это:

- эффективное выполнение предупредительного и текущего санитарно-эпидемиологического надзора
- комплекс мер по предотвращению осложнений, которые могут возникнуть в ходе уже развившегося заболевания
- выявление предпатологических состояний, тщательное медицинское обследование здоровых людей
- устранение причины заболевания

Тематика рефератов

1. Классификация и принципы использования вспомогательных гигиенических средств восстановления
2. Естественные гигиенические средства восстановления
3. Искусственные гигиенические средства восстановления

4. Гигиенические основы и принципы закаливания
5. Основные средства и методика закаливания
6. Особенности закаливания спортсменов
7. Гигиенические основы построения режима дня для детей
8. Гигиенические принципы организации учебного процесса
9. Гигиенические требования к организации режима образовательного процесса
10. Гигиенические требования к летним оздоровительным учреждениям
11. Гигиенические требования к санаторным школам-интернатам
12. Гигиенические требования к школам-интернатам, детским домам и другим интернатным учреждениям
13. Гигиенические требования к учебно-воспитательным учреждениям для детей с нарушениями умственного и физического развития

Схема соответствия типовых контрольных заданий и оцениваемых знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Формируемая компетенция	Показатели сформированности компетенции	Типовое контрольное задание
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1.	Тестовые задания Вопросы к зачету
	ОПК-5.2.	Тематика рефератов
	ОПК-5.3.	Тематика докладов
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1.	Тестовые задания Вопросы к зачету
	ОПК-8.2.	Тематика рефератов
	ОПК-8.3.	Тематика докладов