

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 30.10.2026 10:01:15
 Уникальный программный ключ:
 0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины составлена на основе
 единых подходов к структуре и содержанию программ
 высшего педагогического образования («Ядро высшего
 педагогического образования»)

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
ПММ.06	Гигиена физического воспитания

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Безопасность и защита Родины
Год начала реализации ОПОП	
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Профессор	доктор биологических наук, доцент		Мамулина Наталья Владимировна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	9	14.05.2026	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	12
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	13
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	32
7. Перечень образовательных технологий	34
8. Описание материально-технической базы	35

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Гигиена физического воспитания» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Гигиена физического воспитания» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Анатомия человека», «Биомеханика физических упражнений», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Основы медицинских знаний», «Физиология физкультурно-спортивной деятельности».

1.4 Дисциплина «Гигиена физического воспитания» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Лечебная физическая культура и массаж», «Медико-биологические основы физической культуры и спорта», «Медико-биологический контроль в физической культуре и спорте», «Первая помощь пострадавшим», «Рекреационная и реабилитационная физическая культура».

1.5 Цель изучения дисциплины:

сформировать у студентов систему гигиенического обеспечения занятий физической культурой и спортом и научного обоснования способов сохранения их здоровья в условиях физических нагрузок и готовность использовать эти знания в процессе реализации профессиональных задач

1.6 Задачи дисциплины:

1) Изучить основные гигиенические нормы, правила, мероприятия в организации физического воспитания и спорта с целью сохранения и укрепления здоровья.

2) Ознакомиться с системой гигиенической подготовки спортсменов в отдельных видах спорта

3) Рассмотреть гигиенические принципы занятий физическими упражнениями и спортом, направленные на сохранение и укрепление здоровья занимающихся различными видами спорта

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-1 способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
	ПК.1.1 знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
	ПК.1.2 умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
	ПК.1.3 демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК.1.1 знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	3.1 гигиенические принципы и закономерности осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта У.1 применять гигиенические принципы и закономерности осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта В.1 технологиями осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта
2	ПК.1.2 умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО	3.2 гигиенические основы отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. У.2 осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО и с опорой на научные знания в области гигиены физического воспитания В.2 технологиями реализации навыков в сфере физической культуры в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО и с опорой на научные знания в области гигиены физического воспитания

3	<p>ПК.1.3 демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные</p>	<p>3.3 различные формы учебных занятий по физической культуре, методы, приемы и технологии обучения, основываясь на знаниях по гигиене физического воспитания</p> <p>У.3 разрабатывать различные формы учебных занятий по физической культуре, применять методы, приемы и технологии обучения</p> <p>В.3 технологиями осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта на основе научных знаний в области гигиены физического воспитания, демонстрировать умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения</p>
---	--	--

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Итого часов
	Л	ЛЗ		СРС	
			в т.ч. в форме практической подготовки		
Итого по дисциплине	10	22		40	72
Первый период контроля					
Введение в курс гигиены физического воспитания и спорта	4	8		14	26
Гигиена физического воспитания и спорта как основа здорового образа жизни и профилактики заболеваний	2			2	4
Основы личной гигиены спортсмена, гигиена спортивной одежды и обуви		2		2	4
Рациональное питание спортсмена	2			4	6
Гигиенические основы закаливания		2		2	4
Гигиеническая оценка полноценности питания		2		2	4
Гигиеническая оценка витаминной ценности питания		2		2	4
Гигиена окружающей среды	4	10		14	28
Гигиеническая характеристика атмосферного воздуха	2			2	4
Гигиеническая характеристика воды и почвы	2			2	4
Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью		2		2	4
Гигиеническая оценка среды обитания человека		2		2	4
Гигиеническая оценка инсоляционного режима, естественного и искусственного освещения зданий		2		2	4
Гигиеническая оценка питьевой воды и источников водоснабжения, методы улучшения качества питьевой воды		2		2	4
Антропогенное загрязнение среды обитания человека и методы оценки риска его влияния на здоровье населения		2		2	4
Гигиенические основы физических нагрузок	2	4		12	18
Гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности	2			4	6
Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц разного возраста		2		4	6
Гигиеническое обеспечение занятий различными видами спорта		2		4	6
Итого по видам учебной работы	10	22		40	72
Форма промежуточной аттестации					
Зачет					
Итого за Первый период контроля					72

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Введение в курс гигиены физического воспитания и спорта	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: ПК.1.1, ПК.1.2, ПК.1.3	
1.1. Гигиена физического воспитания и спорта как основа здорового образа жизни и профилактики заболеваний 1.Предмет, задачи, цели гигиены физического воспитания и спорта. 2.История развития и становления гигиены физического воспитания и спорта. 3.Место гигиены физического воспитания и спорта в структуре дисциплин медико-биологического цикла. 4.Гигиена физического воспитания и спорта-основа здорового образа жизни. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 6	2
1.2. Рациональное питание спортсмена 1.Гигиенические требования к качеству пищевых продуктов. 2.Энергетическая, пищевая и биологическая ценности продуктов растительного и животного происхождения. 3. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. 4. Продукты с повышенной биологической ценностью, их роль в питании спортсмена. 5. Энергозатраты и потребность в основных компонентах пищи в различных видах спорта. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2. Гигиена окружающей среды	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: ПК.1.1, ПК.1.2, ПК.1.3	
2.1. Гигиеническая характеристика атмосферного воздуха 1. Физиологическое значение воздуха для человека. 2.Физические свойства воздуха. 3.Химический состав воздушной среды. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
2.2. Гигиеническая характеристика воды и почвы 1.Роль воды в жизнедеятельности человека. 2.Органолептические свойства воды. 3.Эпидемиологическое значение воды. 4.Методы очистки и обеззараживания воды. 5.Общая характеристика состава и свойств почвы. 6.Основные требования к гигиене почвы. 7.Эпидемиологическое значение почвы Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
3. Гигиенические основы физических нагрузок	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: ПК.1.1, ПК.1.2, ПК.1.3	
3.1. Гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности 1. Общая характеристика средств восстановления физической работоспособности. 2. Виды и способы использования гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности. 3. Гигиенические принципы применения средств восстановления и повышения физической работоспособности. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

3.2 Лабораторные

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Введение в курс гигиены физического воспитания и спорта	8
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: ПК.1.1, ПК.1.2, ПК.1.3	
1.1. Основы личной гигиены спортсмена, гигиена спортивной одежды и обуви 1.Основные элементы личной гигиены и их характеристика. 2.Гигиеническая характеристика средств ухода за телом. 3.Особенности гигиенического ухода за полостью рта. 4.Значение личной гигиены в формировании здорового образа жизни и профилактике заболеваний. Учебно-методическая литература: 3, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.2. Гигиенические основы закаливания 1.Гигиенические принципы и нормы закаливания. 2.Общая характеристика видов закаливания организма в различные возрастные периоды. 3.Физиологические механизмы закаливания. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.3. Гигиеническая оценка полноценности питания 1.Принципы сбалансированного питания. 2.Гигиенические нормы питания, возрастные, половые особенности. 3. Расчёт энергетической ценности и качественного состава рациона питания спортсмена. 4. Гигиеническая оценка режима питания спортсмена. Учебно-методическая литература: 3, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.4. Гигиеническая оценка витаминной ценности питания 1.Оценка суточного продуктового набора спортсмена по содержанию в нём ряда водорастворимых и жирорастворимых витаминов. 2. Изучение биологической роли витаминов. 3. Нормы физиологических потребностей людей в витаминах. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2. Гигиена окружающей среды	10
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: ПК.1.1, ПК.1.2, ПК.1.3	
2.1. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью 1.Виды, формы занятий физкультурно-спортивной деятельностью. 2.Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью: расположение, размещение, планировка, оборудование, содержание. 3.Гигиенические мероприятия по обеспечению оптимальных условий занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6	2
2.2. Гигиеническая оценка среды обитания человека 1.Общая характеристика основных параметров состояния воздушной среды и их гигиеническая оценка. 2.Оценка параметров микроклимата помещения: определение атмосферного давления, температуры воздуха, влажности воздуха, скорости движения воздуха. 3. Анализ определённых параметров микроклимата помещения. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

<p>2.3. Гигиеническая оценка инсоляционного режима, естественного и искусственного освещения зданий</p> <p>1.Общая характеристика типов инсоляционного режима помещений.</p> <p>2.Определение коэффициента естественной освещённости (КЕО), светового коэффициента (СК), коэффициента заглубления (КЗ) помещения по чертежам здания.</p> <p>3. Общая характеристика искусственного освещения.</p> <p>4. Определение освещённости на рабочем месте.</p> <p>5.Расчёт необходимого количества светильников.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	2
<p>2.4. Гигиеническая оценка питьевой воды и источников водоснабжения, методы улучшения качества питьевой воды</p> <p>1.Анализ нормативных документов в области гигиены водоснабжения.</p> <p>2.Гигиеническая оценка образца питьевой воды по химическим показателям.</p> <p>3. Выбор источников водоснабжения.</p> <p>4. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.</p> <p>5. Анализ методов улучшения качества питьевой воды.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	2
<p>2.5. Антропогенное загрязнение среды обитания человека и методы оценки риска его влияния на здоровье населения</p> <p>1.Методика оценки риска неканцерогенных химических веществ.</p> <p>2.Оценка риска хронического ингаляционного воздействия техногенных токсикантов.</p> <p>3.Расчёт коэффициента опасности и суммарного индекса опасности веществ, а также индекса опасности для каждого критического органа/системы.</p> <p>4. Анализ веществ, представляющих наибольший риск для здоровья людей.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
3. Гигиенические основы физических нагрузок	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: ПК.1.1, ПК.1.2, ПК.1.3	
<p>3.1. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц разного возраста</p> <p>1. Понятие, виды двигательной активности человека.</p> <p>2. Влияние двигательной активности на здоровье человека, нормы двигательной активности.</p> <p>3. Причины, профилактика гипокинезии.</p> <p>4. Методы определения двигательной активности человека.</p> <p>5. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок. Зоны мощности.</p> <p>6. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>3.2. Гигиеническое обеспечение занятий различными видами спорта</p> <p>1.Структура и характеристика гигиенического обеспечения занятий.</p> <p>2.Анализ подходов к гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов различных спортивных специализаций.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Введение в курс гигиены физического воспитания и спорта	14
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: ПК.1.1, ПК.1.2, ПК.1.3	
<p>1.1. Гигиена физического воспитания и спорта как основа здорового образа жизни и профилактики заболеваний</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Выполнить задания к лекции</p> <p>1.Дайте общую характеристику организма человека с позиций системного подхода.</p>	2

<p>2.Методы гигиены физического воспитания и спорта.</p> <p>3. История развития гигиены физического воспитания и спорта.</p> <p>3. Общая характеристика гигиенических принципов и норм закаливания.</p> <p>4. Расскажите о физиологических механизмах закаливания.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2
<p>1.2. Основы личной гигиены спортсмена, гигиена спортивной одежды и обуви</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Задание 1. Основы личной гигиены спортсмена.</p> <p>Задание 2.Гигиена спортивной одежды и обуви.</p> <p>Оформить результаты лабораторной работы, выполнить все задания и написать общий вывод</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2
<p>1.3. Рациональное питание спортсмена</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Выполнить задания к лекции</p> <p>1. Заполните таблицу, в которой указан способ обработки пищевых веществ, дана его краткая характеристика и физиологическое значение для организма человека.</p> <p>2. Дайте понятие рационального питания, приведите способы и расскажите об их отличительных особенностях.</p> <p>3. Дайте сравнительную характеристику способам рационального питания человека</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>1.4. Гигиенические основы закаливания</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Подготовить мультимедийную презентацию по данной теме и представить ее преподавателю</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.5. Гигиеническая оценка полноценности питания</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Задание 1.Принципы сбалансированного питания.</p> <p>Задание 2.Гигиенические нормы питания, возрастные, половые особенности.</p> <p>Задание 3. Расчёт энергетической ценности и качественного состава рациона питания спортсмена.</p> <p>Задание 4. Гигиеническая оценка режима питания спортсмена.</p> <p>Оформить результаты лабораторной работы, выполнить все задания, написать общий вывод</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2
<p>1.6. Гигиеническая оценка витаминной ценности питания</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Задание 1. Дать оценку суточного продуктового набора спортсмена по содержанию в нём ряда водорастворимых и жирорастворимых витаминов.</p> <p>Задание 2. Изучить биологическую роль витаминов.</p> <p>Задание 3. Изучить нормы физиологических потребностей людей в витаминах.</p> <p>Оформить результаты лабораторной работы, написать общий вывод</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	2
2. Гигиена окружающей среды	14
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</p> <p>ПК-1: ПК.1.1, ПК.1.2, ПК.1.3</p>	
<p>2.1. Гигиеническая характеристика атмосферного воздуха</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Выполнить задания к лекции</p> <p>1. Дайте общую характеристику факторов внешней среды.</p>	2

<p>2. Заполните таблицу, в которой указано название фактора внешней среды, его физико-химическая характеристика и биологическая роль.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 5</p>	2
<p>2.2. Гигиеническая характеристика воды и почвы</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Выполнить задания к лекции по плану</p> <p>1.Роль воды в жизнедеятельности человека. 2.Органолептические свойства воды. 3.Эпидемиологическое значение воды. 4.Методы очистки и обеззараживания воды. 5.Общая характеристика состава и свойств почвы. 6.Основные требования к гигиене почвы. 7.Эпидемиологическое значение почвы</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2
<p>2.3. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Задание 1.Виды, формы занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Задание 2.Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью: расположение, размещение, планировка, оборудование, содержание. Задание 3.Гигиенические мероприятия по обеспечению оптимальных условий занятий физкультурно-спортивной деятельностью.</p> <p>Оформить результаты лабораторной работы, написать общий вывод</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2
<p>2.4. Гигиеническая оценка среды обитания человека</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Задания. В процессе изучения темы студенты должны:</p> <p>1) определить атмосферное давление; 2) определить среднюю температуру воздуха в помещении и ее перепады по горизонтали и вертикали; 3) определить относительную влажность воздуха в помещении; 4) определить скорость движения воздуха: а) в помещении (на рабочем месте); б) в вентиляционном отверстии (в форточке); 5) составить санитарное заключение о состоянии воздушной среды в данном помещении и теплоощущениях находящихся в нем людей, дать рекомендации по улучшению микроклиматических условий в данном помещении;</p> <p>Оформить результаты лабораторной работы</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.5. Гигиеническая оценка инсоляционного режима, естественного и искусственного освещения зданий</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Задание 1. Дать общую характеристику типов инсоляционного режима помещений. Задание 2.Определение коэффициента естественной освещённости (КЕО), светового коэффициента (СК), коэффициента заглубления (КЗ) помещения по чертежам здания. Задание 3. Общая характеристика искусственного освещения. Задание 4. Определение освещённости на рабочем месте. Задание 5.Расчёт необходимого количества светильников.</p> <p>Оформить результаты лабораторной работы</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2
<p>2.6. Гигиеническая оценка питьевой воды и источников водоснабжения, методы улучшения качества питьевой воды</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Задание 1.Анализ нормативных документов в области гигиены водоснабжения.</p>	2

<p>Задание 2. Гигиеническая оценка образца питьевой воды по химическим показателям. Задание 3. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Задание 4. Дать анализ методов улучшения качества питьевой воды.</p> <p>Оформить результаты лабораторной работы Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2
<p>2.7. Антропогенное загрязнение среды обитания человека и методы оценки риска его влияния на здоровье населения</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом: Задания. В процессе изучения темы студенты должны:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ознакомиться с методикой оценки риска неканцерогенных химических веществ; 2) решить задачу по оценке риска хронического ингаляционного воздействия техногенных токсикантов: <ol style="list-style-type: none"> а) рассчитать коэффициент опасности (НҚ) для каждого из веществ; б) рассчитать суммарный индекс опасности (НІ), а также индекс опасности для каждого критического органа/системы; 3) указать вещества, представляющие наибольший риск для здоровья людей. <p>Оформить результаты лабораторной работы Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	2
3. Гигиенические основы физических нагрузок	12
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: ПК.1.1, ПК.1.2, ПК.1.3</p>	
<p>3.1. Гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполнить задания к лекции</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиенические средства восстановления физической работоспособности. 2. Гигиенические средства повышения физической работоспособности 3. Типы нагрузок, содержание, нормирование нагрузок при занятиях оздоровительными физическими упражнениями. 4. Гигиеническое нормирование структурных элементов урока физической культуры. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	4
<p>3.2. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц разного возраста</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом: Подготовить мультимедийную презентацию по данной теме и представить ее преподавателю</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>3.3. Гигиеническое обеспечение занятий различными видами спорта</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом: Задание 1. Структура и характеристика гигиенического обеспечения занятий. Задание 2. Дайте анализ подходов к гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов различных спортивных специализаций.</p> <p>Оформить результаты лабораторной работы Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320 с.	
2	Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия, 2005. – 240 с.	
Дополнительная литература		
3	Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 512 с.	
4	Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Мангушева Н.А. – Электрон. текстовые данные. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014. – 88 с.	http://www.iprbookshop.ru/59160.html . – ЭБС «IPRbooks».
5	Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ В.А. Маргазин [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – СПб.: СпецЛит, 2013. – 256 с.	http://www.iprbookshop.ru/45673.html . – ЭБС «IPRbooks».
6	Мангушева, Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебно-методические рекомендации для бакалавров направления подготовки 44.03.05 и 44.03.01 «Педагогическое образование» / Н. А. Мангушева. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2017. — 46 с. — ISBN 2227-8397.	http://www.iprbookshop.ru/86305.html . – ЭБС «IPRbooks».

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

5.1.1. Текущий контроль.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Содержание оценочного средства	Код компетенции , индикатора
Введение в курс гигиены физического воспитания и спорта			
1	Задания к лекции	<p>Лекция 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте общую характеристику организма человека с позиций системного подхода. 2. Методы гигиены физического воспитания и спорта. 3. История развития гигиены физического воспитания и спорта. 3. Общая характеристика гигиенических принципов и норм закаливания. 4. Расскажите о физиологических механизмах закаливания. <p>Лекция 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заполните таблицу, в которой указан способ обработки пищевых веществ, дана его краткая характеристика и физиологическое значение для организма человека. 2. Дайте понятие рационального питания, приведите способы и расскажите об их отличительных особенностях. 3. Дайте сравнительную характеристику способам рационального питания человека. 	ПК-1 (ПК.1.1)
2	Мультимедийная презентация	<p>Подготовить презентацию на одну из предложенных тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Структурно-функциональная организация организма человека. 2. Общая характеристика гигиенических методов исследования. 3. Общая характеристика способов закаливания организма. 4. Основы сбалансированного питания. 5. Взаимосвязь гигиены физического воспитания и спорта с основами здорового образа жизни. 	ПК-1 (ПК.1.2)
3	Отчет по лабораторной работе	<p>Подготовьте отчет по лабораторным работам из раздела 1:</p> <p>Основы личной гигиены спортсмена, гигиена спортивной одежды и обуви</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные элементы личной гигиены и их характеристика. 2. Гигиеническая характеристика средств ухода за телом. 3. Особенности гигиенического ухода за полостью рта. 4. Значение личной гигиены в формировании здорового образа жизни и профилактике заболеваний. <p>Гигиенические основы закаливания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиенические принципы и нормы закаливания. 2. Общая характеристика видов закаливания организма в различные возрастные периоды. 3. Физиологические механизмы закаливания. <p>Гигиеническая оценка полноценности питания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принципы сбалансированного питания. 2. Гигиенические нормы питания, возрастные, половые особенности. 3. Расчёт энергетической ценности и качественного состава рациона питания спортсмена. 	ПК-1 (ПК.1.3)

		<p>4. Гигиеническая оценка режима питания спортсмена.</p> <p>Гигиеническая оценка витаминной ценности питания</p> <p>.Оценка суточного продуктового набора спортсмена по содержанию в нём ряда водорастворимых и жирорастворимых витаминов.</p> <p>2. Изучение биологической роли витаминов.</p> <p>3. Нормы физиологических потребностей людей в витаминах.</p>	
4	Тест	<p>Примеры тестовых заданий по разделу 1:</p> <p>1. Важнейшим принципом охраны здоровья является</p> <p>а) соблюдение прав человека и гражданина в области охраны здоровья и обеспечение связанных с этим государственных гарантий;</p> <p>б) приоритет профилактических мер;</p> <p>в) социальная защищенность граждан в области охраны здоровья;</p> <p>г) доступность медико-социальной помощи.</p> <p>2. Здоровье человека – это:</p> <p>а) состояние физического, психического и социального благополучия индивида;</p> <p>б) отсутствие хронических и наследственных заболеваний;</p> <p>в) нормальное функционирование всех систем организма человека;</p> <p>г) адаптация организма человека к воздействиям окружающей среды.</p> <p>3. Показателем физического развития ребенка НЕ является:</p> <p>а) наличие или отсутствие заболевания и физических дефектов на момент исследования;</p> <p>б) уровень тревожности;</p> <p>в) уровень физического развития и степень его гармоничности.</p> <p>4. Наиболее значимым показателем для оценки популяционного здоровья является:</p> <p>а) смертность;</p> <p>б) младенческая смертность;</p> <p>в) заболеваемость детей;</p> <p>г) болезненность детей.</p> <p>5. Биологическим фактором риска развития патологий у детей является:</p> <p>а) отягощенная наследственность;</p> <p>б) проживание в коммунальной квартире;</p> <p>в) проживание в мегаполисе;</p> <p>г) факторы образовательной среды.</p> <p>5. Соответствие компонентов (аспектов) здоровья и их критериальных характеристик:</p> <p>1. Соматическое здоровье А. Текущее состояние органов и систем организма человека. Основу этого здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития</p> <p>2. Физическое здоровье Б. Уровень развития физических качеств. Основу этого здоровья составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции</p> <p>3. Психическое здоровье В. Основу данного вида здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию</p> <p>4. Нравственное здоровье Г. Основу данного вида здоровья определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе</p> <p>Д. Состояние репродуктивной системы, особенности здоровья человека для продолжения рода</p> <p>6. Соответствие между долевым вкладом (%) и группами факторов, определяющих здоровье человека (по ВОЗ):</p> <p>а) природно-климатические условия (экологические) 1. 10%</p>	ПК-1 (ПК.1.1)

		<p>б) наследственность (генотип) 2. 50%</p> <p>в) образ жизни 3. 20%</p> <p>г) медицинская активность (здравоохранение) 4. 20%</p> <p>7. К основным этапам становления и укрепления здоровья НЕ относится:</p> <p>а) кризисный;</p> <p>б) доэмбриональный;</p> <p>в) перинатальный;</p> <p>г) ранние этапы жизни;</p> <p>8. Факторами риска во внутриутробный период формирования здоровья ребенка являются:</p> <p>а) патогенные факторы окружающей среды;</p> <p>б) умеренные физические нагрузки;</p> <p>в) вредные привычки отца ребенка.</p> <p>9. Истоки гигиены физического воспитания идут из глубины веков. Наибольших успехов гигиена физического воспитания достигла:</p> <p>1. на Руси;</p> <p>2. в Древней Греции;</p> <p>3. в Европе;</p> <p>4. на Востоке.</p> <p>10. Известные учёные - гигиенисты:</p> <p>1. М.И. Виноградова;</p> <p>2. Ф.Ф. Эрисман;</p> <p>3. И.П. Павлов;</p> <p>4. И.И. Мечников.</p>	
Гигиена окружающей среды			
1	Задания к лекции	<p>Лекция 3.</p> <p>1. Дайте общую характеристику факторов внешней среды.</p> <p>2. Заполните таблицу, в которой указано название фактора внешней среды, его физико-химическая характеристика и биологическая роль.</p> <p>Лекция 4.</p> <p>1. Дайте понятие о химическом и радиоактивном заражении почвы, их последствиях и расскажите об их отличительных особенностях.</p> <p>2. Общая характеристика эпидемиологического значения воды.</p> <p>3. Общая характеристика методов очистки и обеззараживания воды.</p> <p>4. Дайте характеристику физиологической роли воды в организме человека.</p> <p>5. Влияние факторов внешней среды на физическую работоспособность спортсменов.</p>	ПК-1 (ПК.1.1)
2	Мультимедийная презентация	<p>Подготовить презентацию на одну из предложенных тем:</p> <p>1. Гигиенические основы рационального использования воды.</p> <p>2. Общая характеристика факторов окружающей среды.</p> <p>3. Физико-химический состав почвы.</p> <p>4. Физиологическая роль воды в организме человека.</p> <p>5. Химический состав и физические свойства воздуха.</p> <p>6. Основные требования к гигиеническим основам рационального питания.</p>	ПК-1 (ПК.1.2)
3	Отчет по лабораторной работе	<p>Подготовьте отчет по лабораторным работам из раздела 2:</p> <p>Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью</p> <p>1. Виды, формы занятий физкультурно-спортивной деятельностью.</p> <p>2. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью: расположение, размещение, планировка, оборудование, содержание.</p>	ПК-1 (ПК.1.3)

		<p>3. Гигиенические мероприятия по обеспечению оптимальных условий занятий физкультурно-спортивной деятельностью.</p> <p>Гигиеническая оценка среды обитания человека</p> <p>1. Общая характеристика основных параметров состояния воздушной среды и их гигиеническая оценка.</p> <p>2. Оценка параметров микроклимата помещения: определение атмосферного давления, температуры воздуха, влажности воздуха, скорости движения воздуха.</p> <p>3. Анализ определённых параметров микроклимата помещения</p> <p>Гигиеническая оценка инсоляционного режима, естественного и искусственного освещения зданий</p> <p>1. Общая характеристика типов инсоляционного режима помещений.</p> <p>2. Определение коэффициента естественной освещённости (КЕО), светового коэффициента (СК), коэффициента заглубления (КЗ) помещения по чертежам здания.</p> <p>3. Общая характеристика искусственного освещения.</p> <p>4. Определение освещённости на рабочем месте.</p> <p>5. Расчёт необходимого количества светильников.</p> <p>Гигиеническая оценка питьевой воды и источников водоснабжения, методы улучшения качества питьевой воды</p> <p>1. Анализ нормативных документов в области гигиены водоснабжения.</p> <p>2. Гигиеническая оценка образца питьевой воды по химическим показателям.</p> <p>3. Выбор источников водоснабжения.</p> <p>4. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.</p> <p>5. Анализ методов улучшения качества питьевой воды.</p> <p>Антропогенное загрязнение среды обитания человека и методы оценки риска его влияния на здоровье населения</p> <p>1. Понятие об антропогенном загрязнении.</p> <p>2. Факторы антропогенного загрязнения.</p> <p>3. Влияние антропогенного загрязнения на физическую работоспособность человека.</p>	
4	Тест	<p>Примеры тестовых заданий по разделу 2:</p> <p>1. Основными клиническими симптомами пищевой токсикоинфекции являются:</p> <p>а) тошнота;</p> <p>б) боли в эпигастриальной области;</p> <p>в) жидкий, обильный, водянистый стул;</p> <p>г) многократная рвота;</p> <p>д) рвота, предшествующая стулу;</p> <p>е) головная боль.</p> <p>2. Для холеры характерны пути заражения:</p> <p>а) водный;</p> <p>б) плацентарный;</p> <p>в) аэрозольно-пылевой;</p> <p>г) контактно-бытовой;</p> <p>д) воздушно-капельный.</p> <p>3. Ведущими признаками дизентерии являются:</p> <p>а) схваткообразные боли в левой подвздошной области;</p> <p>б) наличие слизи в кале и прожилок крови;</p> <p>в) спазм сигмовидной кишки;</p>	ПК-1 (ПК.1.1)

		<p>4. Споры возбудителя ботулизма погибают при кипячении в течение:</p> <p>а) 1 часа;</p> <p>б) 2–3 часов;</p> <p>в) 4 часов;</p> <p>г) 5 часов.</p> <p>5. Дезинфекция направлена на:</p> <p>а) источник инфекции;</p> <p>б) факторы передачи инфекции;</p> <p>в) восприимчивый организм;</p> <p>г) окружающую среду.</p> <p>6. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:</p> <p>1. движения;</p> <p>2. дыхания;</p> <p>3. иммунитета;</p> <p>4. памяти.</p> <p>7. Физиологическое значение воды. Вода необходима человеку для:</p> <p>1. закаливания;</p> <p>2. приготовления пищи;</p> <p>3. поддержания гомеостаза;</p> <p>4. занятий водными видами спорта.</p> <p>8. Гигиеническое значение почвы. Наиболее благоприятна с гигиенической точки зрения:</p> <p>1. большая воздухо - водопроницаемость почвы;</p> <p>2. высокая гигроскопичность;</p> <p>3. влаго-теплоемкость;</p> <p>4. содержание аммиака.</p> <p>9. Показатели физических свойств воздуха обычно называют метеорологическими факторами, к которым относятся:</p> <p>1. наличие микробов;</p> <p>2. атмосферное давление;</p> <p>3. содержание CO;</p> <p>4. пыли, дыма.</p> <p>10. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Вода должна быть:</p> <p>1. с избытком или недостатком в ней отдельных химических элементов;</p> <p>2. содержать патогенные бактерии;</p> <p>3. прозрачной, бесцветной, без запаха и привкуса;</p> <p>4. жёсткой.</p>	
Гигиенические основы физических нагрузок			
1	Задания к лекции	<p>Лекция 5.</p> <p>1. Гигиенические средства восстановления физической работоспособности.</p> <p>2. Гигиенические средства повышения физической работоспособности</p> <p>3. Типы нагрузок, содержание, нормирование нагрузок при занятиях оздоровительными физическими упражнениями.</p> <p>4. Гигиеническое нормирование структурных элементов урока физической культуры.</p>	ПК-1 (ПК.1.1)
2	Мультимедийная презентация	<p>Подготовить презентацию на одну из предложенных тем:</p> <p>1. Обзор гигиенических требований к организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>2. Принципы гигиенического нормирования физических нагрузок для лиц разного возраста.</p> <p>3. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.</p> <p>4. Основные гигиенические требования к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями.</p> <p>5. Гигиеническое обеспечение занятий различными видами спорта</p> <p>6. Гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности.</p>	ПК-1 (ПК.1.2)

		7. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков	
3	Отчет по лабораторной работе	<p>Подготовьте отчет по лабораторным работам из раздела 3:</p> <p>Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц разного возраста</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие, виды двигательной активности человека. 2. Влияние двигательной активности на здоровье человека, нормы двигательной активности. 3. Причины, профилактика гипокинезии. 4. Методы определения двигательной активности человека. 5. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок. Зоны мощности. 6. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста. <p>Гигиеническое обеспечение занятий различными видами спорта</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Структура и характеристика гигиенического обеспечения занятий. 2. Анализ подходов к гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов различных спортивных специализаций. 3. Гигиенические требования к микроклимату спортивных залов и помещений для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности 	ПК-1 (ПК.1.3)
4	Тест	<p>Примеры тестовых заданий по разделу 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные гигиенические требования к строительным материалам. Они должны обладать: <ol style="list-style-type: none"> а) низкой теплопроводностью; б) высокой звукопроводностью; в) хорошей гигроскопичностью; г) недостаточной воздухопроницаемостью. 2. Покрытие легкоатлетических беговых дорожек может быть водонепроницаемым или водонепроницаемым. В современных спортсооружениях, как правило, дорожки с водонепроницаемым покрытием: <ol style="list-style-type: none"> а) керамические; б) гравийные; в) синтетические (арман, тартан); г) коксогравийные. 3. Борьба с шумом в спортсооружениях должна проводиться в следующих направлениях: <ol style="list-style-type: none"> а) архитектурно-планировочные; б) технические; в) звукоизоляционные и звукопоглощающие; г) путем сокращения времени контакта с шумом, устраивать отдых. 4. Цветовые оформления в спортсооружениях. Размечать игровые площадки рекомендуется: <ol style="list-style-type: none"> а) сигнальным красным цветом; б) белым; в) синим; г) оранжевым. 5. Употребление алкоголя способствует: <ol style="list-style-type: none"> а) повышению спортивной работоспособности; б) согреванию в холодную погоду; в) снятию напряжения и утомления после тренировок и соревнований; г) угнетению центральной нервной системы. 6. Экипировка боксера состоит из: <ol style="list-style-type: none"> а) трико, полурукавки, обуви с нескользкой подошвой; б) майки, трусов, лёгких ботинок без шипов и каблучков, перчаток, шлема; в) футболки, трусов, гетров, бутсов; 	ПК-1 (ПК.1.1)

	<p>г) купальника, кожаных туфель без рантов.</p> <p>7. Для спортсменов предпочтителен четырёхразовый прием пищи. Оптимально следующее распределение калорийности суточного рациона:</p> <p>а) завтрак - 5%, обед - 60%, полдник - 10%, ужин - 25%;</p> <p>б) завтрак - 30-35%, обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 15-20%;</p> <p>в) завтрак - 40%, обед - 25%, полдник - 5%, ужин - 30%;</p> <p>г) завтрак - 25%, обед - 15%, полдник - 15%, ужин - 45%.</p> <p>8. Жиры - основной источник энергии для человека при длительной физической нагрузке умеренной интенсивности? Это характерно для видов спорта?</p> <p>а) гимнастика, акробатика;</p> <p>б) плавание и водное поло, велогонки;</p> <p>в) борьбе, бокс;</p> <p>г) фигурное катание.</p> <p>9. Калорийность пищевого рациона спортсмена определяется по:</p> <p>а) массе тела спортсмена;</p> <p>б) меню-раскладке;</p> <p>в) хронометражно-табличному методу;</p> <p>г) тренировочным нагрузкам.</p> <p>10. В условиях жаркого климата повышается потребность организма в:</p> <p>а) белках, витаминах и минеральных солях;</p> <p>б) углеводах, витаминах и микроэлементах;</p> <p>в) жирах, витаминах, микроэлементах;</p> <p>г) белках, жирах, витаминах.</p>	
--	---	--

5.1.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Гигиена как отрасль медицинской науки.
2. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.
3. Методы изучения внешней среды.
4. Гигиеническое нормирование факторов среды как основа безопасности жизнедеятельности.
5. Влияние факторов внешней среды на здоровье человека.
6. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
7. Гигиена физического воспитания и спорта, ее цели, задачи, история возникновения.
8. Гигиенические проблемы спорта высших достижений.
9. Физиологическое значение воздуха для человека.
10. Характеристика структурных элементов гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.
11. Физические свойства воздуха.
12. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.
13. Роль воды в жизнедеятельности человека.
14. Медико-биологические и педагогические показатели эффективности занятий физической культурой оздоровительной направленности.
15. Органолептические свойства воды.
16. Медико-гигиенический контроль за организацией физического воспитания детей и подростков.
17. Эпидемиологическое значение воды, ее очистка и обеззараживание.
18. Гигиеническое нормирование двигательной активности. Профилактика гипо – гиперкинезии.
19. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы.
20. Гигиенические проблемы основных направлений развития физической культуры.
21. Общая характеристика факторов внешней среды, воздействующих на организм человека.
22. Гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности детей и подростков.
23. Физиологические основы закаливания.
24. Продукты повышенной пищевой ценности (ППБЦ) и их использование в питании спортсменов.
25. Гигиенические принципы и нормы различных видов закаливания.
26. Задачи питания на различных этапах тренировочного процесса.

27. Гигиенические основы сбалансированного питания.
28. Основы личной гигиены спортсменов.
29. Физиологическая роль компонентов пищи для человека.
30. Гигиенические требования к размещению, планировке и содержанию спортивного зала школы.
31. Гигиенически оптимальная величина физических нагрузок.
32. Гигиенические требования и обеспечение оптимальных условий пребывания в спортивных сооружениях.
33. Особенности возрастного развития физических качеств.
34. Гигиеническая характеристика материалов, используемых в строительстве спортивных сооружений.
35. Адаптация человека к действию факторов внешней среды.
36. Гигиенические требования к размещению, планировке спортивных сооружений.
37. Влияние двигательной активности на здоровье человека.
38. Гигиенические требования и системы обеспечения оптимальных условий воздушной среды в закрытых помещениях.
39. Методы изучения двигательной активности.
40. История развития гигиены физического воспитания и спорта. Роль отечественных ученых в развитии гигиенической науки.
41. Формирование двигательной активности школьников.
42. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.
43. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности человека.
44. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок оздоровительного характера.
45. Нормирование физических нагрузок у лиц разного возраста.
46. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.
47. Формы физического воспитания школьников.
48. Гигиеническая характеристика школьного урока физической культуры.
49. Принципы организации занятий физическими упражнениями.
50. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.

5.2 Обеспеченность проверки сформированности компетенции оценочными средствами

Код компетенции, индикатора	Форма оценивания				
	Текущий контроль				Промежуточная аттестация
	Задания к лекции	Мультимедийная презентация	Отчет по лабораторной работе	Тест	Зачет/Экзамен
ПК-1					
ПК.1.1	+			+	+
ПК.1.2		+			+
ПК.1.3			+		+

5.3 Описание уровней и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Код и содержание компетенции	
Код и содержание индикатора компетенции	
Содержание уровня компетенции	Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности)
ПК-1 способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	
ПК.1.1. знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	

Уровень освоения компетенции	на высоком уровне знает гигиенические принципы и закономерности осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
Высокий (продвинутый)	Дан полный, развернутый ответ на вопросы, продемонстрированы исчерпывающие знания в раскрытии темы (проблемы, вопроса). В ответе проявляется свободное оперирование терминами и понятиями, умение выделить и охарактеризовать существенные и второстепенные признаки рассматриваемых объектов (явлений, процессов, проблем), раскрыть причинно-следственные связи.
Содержательное описание уровня	Ответ логичен, доказателен, изложен литературным языком в терминах науки, демонстрирует авторскую позицию обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении терминов и понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
Творческая деятельность	на высоком уровне умеет применять гигиенические принципы и закономерности осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
Академическая оценка	Дан полный, развернутый ответ на вопросы, продемонстрированы исчерпывающие знания в раскрытии темы (проблемы, вопроса). В ответе проявляется свободное оперирование терминами и понятиями, умение выделить и охарактеризовать существенные и второстепенные признаки рассматриваемых объектов (явлений, процессов, проблем), раскрыть причинно-следственные связи.
Отлично/Зачтено	Ответ логичен, доказателен, изложен литературным языком в терминах науки, демонстрирует авторскую позицию обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении терминов и понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
% освоения (рейтинговая оценка)	на высоком уровне владеет технологиями осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
86-100	Дан полный, развернутый ответ на вопросы, продемонстрированы исчерпывающие знания в раскрытии темы (проблемы, вопроса). В ответе проявляется свободное оперирование терминами и понятиями, умение выделить и охарактеризовать существенные и второстепенные признаки рассматриваемых объектов (явлений, процессов, проблем), раскрыть причинно-следственные связи.
	Ответ логичен, доказателен, изложен литературным языком в терминах науки, демонстрирует авторскую позицию обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении терминов и понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.

<p>Уровень освоения компетенции</p> <p>Средний (оптимальный)</p> <p>Содержательное описание уровня</p> <p>Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы</p> <p>Академическая оценка</p> <p>Хорошо/Зачтено</p> <p>% освоения (рейтинговая оценка)</p> <p>61-85</p>	<p>на среднем (оптимальном) уровне знает гигиенические принципы и закономерности осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки.</p> <p>В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.</p> <p>на среднем (оптимальном) уровне умеет применять гигиенические принципы и закономерности осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки.</p> <p>В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.</p>
<p>Уровень освоения компетенции</p> <p>Пороговый</p> <p>Содержательное описание уровня</p> <p>Репродуктивная деятельность</p> <p>Академическая оценка</p> <p>Удовлетворительно/Зачтено</p> <p>% освоения (рейтинговая оценка)</p> <p>41-60</p>	<p>на низком (пороговом) уровне знает гигиенические принципы и закономерности осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены существенные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов.</p> <p>Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать лишь фрагментарные знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.</p> <p>на низком (пороговом) уровне умеет применять гигиенические принципы и закономерности осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены существенные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов.</p> <p>Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать лишь фрагментарные знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.</p> <p>на низком (пороговом) уровне владеет технологиями осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены существенные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов.</p> <p>Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать лишь фрагментарные знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.</p>

Уровень освоения компетенции	на уровне ниже порогового (недостаточном) знает гигиенические принципы и закономерности осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
Недостаточный	Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика.
Содержательное описание уровня	Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос.
Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	на уровне ниже порогового (недостаточном) умеет применять гигиенические принципы и закономерности осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
Академическая оценка	Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика.
Неудовлетворительно/Незачтено	Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос.
% освоения (рейтинговая оценка)	на уровне ниже порогового (недостаточном) владеет технологиями осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
40 и ниже	Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос.
ПК.1.2. умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО	

<p>Уровень освоения компетенции</p> <p>Высокий (продвинутый)</p> <p>Содержательное описание уровня</p> <p>Творческая деятельность</p> <p>Академическая оценка</p> <p>Отлично/Зачтено</p> <p>% освоения (рейтинговая оценка)</p> <p>86-100</p>	<p>на высоком уровне знает гигиенические основы отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;</p> <p>Дан полный, развернутый ответ на вопросы, продемонстрированы исчерпывающие знания в раскрытии темы (проблемы, вопроса). В ответе проявляется свободное оперирование терминами и понятиями, умение выделить и охарактеризовать существенные и второстепенные признаки рассматриваемых объектов (явлений, процессов, проблем), раскрыть причинно-следственные связи.</p> <p>Ответ логичен, доказателен, изложен литературным языком в терминах науки, демонстрирует авторскую позицию обучающегося.</p> <p>Могут быть допущены недочеты в определении терминов и понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.</p> <p>на высоком уровне умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО и с опорой на научные знания в области гигиены физического воспитания;</p> <p>Дан полный, развернутый ответ на вопросы, продемонстрированы исчерпывающие знания в раскрытии темы (проблемы, вопроса). В ответе проявляется свободное оперирование терминами и понятиями, умение выделить и охарактеризовать существенные и второстепенные признаки рассматриваемых объектов (явлений, процессов, проблем), раскрыть причинно-следственные связи.</p> <p>Ответ логичен, доказателен, изложен литературным языком в терминах науки, демонстрирует авторскую позицию обучающегося.</p> <p>Могут быть допущены недочеты в определении терминов и понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.</p> <p>на высоком уровне владеет технологиями реализации навыков в сфере физической культуры в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО и с опорой на научные знания в области гигиены физического воспитания;</p> <p>Дан полный, развернутый ответ на вопросы, продемонстрированы исчерпывающие знания в раскрытии темы (проблемы, вопроса). В ответе проявляется свободное оперирование терминами и понятиями, умение выделить и охарактеризовать существенные и второстепенные признаки рассматриваемых объектов (явлений, процессов, проблем), раскрыть причинно-следственные связи.</p> <p>Ответ логичен, доказателен, изложен литературным языком в терминах науки, демонстрирует авторскую позицию обучающегося.</p> <p>Могут быть допущены недочеты в определении терминов и понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.</p>
---	--

Уровень освоения компетенции	на среднем (оптимальном) уровне знает гигиенические основы отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;
Средний (оптимальный)	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки.
Содержательное описание уровня	В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	на среднем (оптимальном) уровне умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО и с опорой на научные знания в области гигиены физического воспитания;
Академическая оценка	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки.
Хорошо/Зачтено	В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
% освоения (рейтинговая оценка)	на среднем (оптимальном) уровне владеет технологиями реализации навыков в сфере физической культуры в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО и с опорой на научные знания в области гигиены физического воспитания;
61-85	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки.
	В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

Уровень освоения компетенции	на низком (пороговом) уровне знает гигиенические основы отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;
Пороговый	<p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены существенные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов.</p>
Содержательное описание уровня	<p>Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать лишь фрагментарные знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.</p> <p>на низком (пороговом) уровне умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО и с опорой на научные знания в области гигиены физического воспитания;</p>
Репродуктивная деятельность	<p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены существенные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов.</p>
Академическая оценка	<p>Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать лишь фрагментарные знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.</p>
Удовлетворительно/Зачтено	<p>на низком (пороговом) уровне владеет технологиями реализации навыков в сфере физической культуры в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО и с опорой на научные знания в области гигиены физического воспитания;</p>
% освоения (рейтинговая оценка)	<p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены существенные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов.</p>
41-60	<p>Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать лишь фрагментарные знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.</p>

Уровень освоения компетенции	на уровне ниже порогового (недостаточном) знает гигиенические основы отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;
Недостаточный	Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос.
Содержательное описание уровня	на уровне ниже порогового (недостаточном) умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО и с опорой на научные знания в области гигиены физического воспитания;
Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос.
Академическая оценка	на уровне ниже порогового (недостаточном) владеет технологиями реализации навыков в сфере физической культуры в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО и с опорой на научные знания в области гигиены физического воспитания;
Неудовлетворительно/Незачтено	Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос.
% освоения (рейтинговая оценка)	
40 и ниже	
ПК.1.3. демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	

Уровень освоения компетенции	на высоком уровне знает различные формы учебных занятий по физической культуре, методы, приемы и технологии обучения, основываясь на знаниях по гигиене физического воспитания;
Высокий (продвинутый)	Дан полный, развернутый ответ на вопросы, продемонстрированы исчерпывающие знания в раскрытии темы (проблемы, вопроса). В ответе проявляется свободное оперирование терминами и понятиями, умение выделить и охарактеризовать существенные и второстепенные признаки рассматриваемых объектов (явлений, процессов, проблем), раскрыть причинно-следственные связи.
Содержательное описание уровня	Ответ логичен, доказателен, изложен литературным языком в терминах науки, демонстрирует авторскую позицию обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении терминов и понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
Творческая деятельность	на высоком уровне умеет разрабатывать различные формы учебных занятий по физической культуре, применять методы, приемы и технологии обучения;
Академическая оценка	Дан полный, развернутый ответ на вопросы, продемонстрированы исчерпывающие знания в раскрытии темы (проблемы, вопроса). В ответе проявляется свободное оперирование терминами и понятиями, умение выделить и охарактеризовать существенные и второстепенные признаки рассматриваемых объектов (явлений, процессов, проблем), раскрыть причинно-следственные связи.
Отлично/Зачтено	Ответ логичен, доказателен, изложен литературным языком в терминах науки, демонстрирует авторскую позицию обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении терминов и понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
% освоения (рейтинговая оценка)	на высоком уровне владеет технологиями осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта на основе научных знаний в области гигиены физического воспитания, демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения;
86-100	Дан полный, развернутый ответ на вопросы, продемонстрированы исчерпывающие знания в раскрытии темы (проблемы, вопроса). В ответе проявляется свободное оперирование терминами и понятиями, умение выделить и охарактеризовать существенные и второстепенные признаки рассматриваемых объектов (явлений, процессов, проблем), раскрыть причинно-следственные связи.
	Ответ логичен, доказателен, изложен литературным языком в терминах науки, демонстрирует авторскую позицию обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении терминов и понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.

Уровень освоения компетенции	на среднем (оптимальном) уровне знает различные формы учебных занятий по физической культуре, методы, приемы и технологии обучения, основываясь на знаниях по гигиене физического воспитания;
Средний (оптимальный)	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки.
Содержательное описание уровня	В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	на среднем (оптимальном) уровне умеет разрабатывать различные формы учебных занятий по физической культуре, применять методы, приемы и технологии обучения;
Академическая оценка	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки.
Хорошо/Зачтено	В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
% освоения (рейтинговая оценка)	на среднем (оптимальном) уровне владеет технологиями осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта на основе научных знаний в области гигиены физического воспитания, на среднем уровне демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения;
61-85	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки.
	В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

Уровень освоения компетенции	на низком (пороговом) уровне знает различные формы учебных занятий по физической культуре, методы, приемы и технологии обучения, основываясь на знаниях по гигиене физического воспитания;
Пороговый	Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены существенные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать лишь фрагментарные знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя.
Содержательное описание уровня	Речевое оформление требует поправок, коррекции. на низком (пороговом) уровне умеет разрабатывать различные формы учебных занятий по физической культуре, применять методы, приемы и технологии обучения;
Репродуктивная деятельность	Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены существенные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать лишь фрагментарные знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя.
Академическая оценка	Речевое оформление требует поправок, коррекции. на низком (пороговом) уровне владеет технологиями осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта на основе научных знаний в области гигиены физического воспитания, на низком уровне демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения;
Удовлетворительно/Зачтено	
% освоения (рейтинговая оценка)	Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены существенные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать лишь фрагментарные знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя.
41-60	Речевое оформление требует поправок, коррекции.

Уровень освоения компетенции	на уровне ниже порогового (недостаточном) знает различные формы учебных занятий по физической культуре, методы, приемы и технологии обучения, основываясь на знаниях по гигиене физического воспитания;
Недостаточный	Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос.
Содержательное описание уровня	на уровне ниже порогового (недостаточном) умеет разрабатывать различные формы учебных занятий по физической культуре, применять методы, приемы и технологии обучения;
Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос.
Академическая оценка	на уровне ниже порогового (недостаточном) владеет технологиями осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта на основе научных знаний в области гигиены физического воспитания, не владеет навыками разработки различных форм учебных занятий, не умеет применять методы, приемы и технологии обучения;
Неудовлетворительно/Незачтено	Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос.
% освоения (рейтинговая оценка)	
40 и ниже	

5.4. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	- неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Лабораторные

Лабораторные занятия проводятся в специально оборудованных лабораториях с применением необходимых средств обучения (лабораторного оборудования, образцов, нормативных и технических документов и т.п.).

При выполнении лабораторных работ проводятся: подготовка оборудования и приборов к работе, изучение методики работы, воспроизведение изучаемого явления, измерение величины, определение соответствующих характеристик и показателей, обработка данных и их анализ, обобщение результатов. В ходе проведения работ используются план работы и таблицы для записей наблюдений.

При выполнении лабораторной работы студент ведет рабочие записи результатов измерений (испытаний), оформляет расчеты, анализирует полученные данные путем установления их соответствия нормам и/или сравнения с известными в литературе данными и/или данными других студентов. Окончательные результаты оформляются в форме заключения.

3. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Задания к лекции

Задания к лекции используются для контроля знаний обучающихся по теоретическому материалу, изложенному на лекциях.

Задания могут подразделяться на несколько групп:

1. задания на иллюстрацию теоретического материала. Они выявляют качество понимания студентами теории;
2. задания на выполнение задач и примеров по образцу, разобранным в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел рассмотренными на лекции методами решения;
3. задания, содержащие элементы творчества, которые требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи, приобрести дополнительные знания самостоятельно или применить исследовательские умения;
4. может применяться выдача индивидуальных или опережающих заданий на различный срок, определяемый преподавателем, с последующим представлением их для проверки в указанный срок.

5. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

6. Мультимедийная презентация

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

7. Отчет по лабораторной работе

При составлении и оформлении отчета следует придерживаться рекомендаций, представленных в методических указаниях по выполнению лабораторных работ по дисциплине.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. лаборатория
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10/«Алът Образование» 11
 - Microsoft Office Professional Plus/LibreOffice
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip/Менеджер архивов
 - Adobe Acrobat Reader DC/Просмотрщик pdf и djvu-документов
5. Специализированное оборудование и технические средства обучения:
 - компьютер/ ноутбук
 - мультимедийная панель