

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж имени Р.Е. Шаниной»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж имени Р.Е. Шаниной»)

РАССМОТРЕНО И
ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК учебных
дисциплин и
профессиональных модулей в
естественнонаучном
направлении
Протокол № 10
от «9» июня 2026 г.
Председатель ПЦК:
Л.В. Голубева, к.с.-х.н.

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа
Протокол №1 .
от «10» июня 2026 г.
Председатель экспертного
совета: *Т.С. Григорьева*

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского педколледжа
_____*Л.А. Перова*
«11» июня 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Архангельск 2026

Рабочая программа дисциплины Гигиенические основы физической культуры и спорта разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж имени Р.Е.Шаниной»

Разработчик: Овсянкина М.А., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	3
1. Общая характеристика	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2. Содержание дисциплины	7
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	11
3.1. Материально-техническое обеспечение	11
3.2. Учебно-методическое обеспечение	11
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ	12
Приложение 1. Фонд оценочных средств	

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОП 10.ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта»: формирование у студентов знаний и умений по созданию и поддержанию оптимальных гигиенических условий для занятий физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. спорта.

Дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» включена в обязательную часть общепрофессионального цикла образовательной программы (из них вариативная часть -14 часов)

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

	Умения	Знания
ОК01 ОК07 ОК 08 ПК 1.3. ПК2.1. ПК 4.1	выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; организовывать профессиональную деятельность с учётом знаний об изменениях климатических условий региона; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерного для данной специальности; оценивать соответствие мест проведения и оборудования и инвентаря норма техники безопасности анализировать нормативные документы в области физической культуры и спорта	основы здорового образа жизни; виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации; техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; техника безопасности и требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям, оборудованию и инвентарю; гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом;

1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительны е знания, умения	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
		Тема 3. Оздоровительная направленность физического воспитания и спорта Тема 5. Основы личной гигиены Тема 6. Гигиена питания Тема 7. Гигиена спортивных сооружений Тема 9. Гигиеническое обоснование тренировок Практическое занятие 3. Гигиенические требования к питьевой воде Практическое занятие 7. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Практическое занятие 8. Составление суточного рациона питания	14	выделение вариативных часов позволяет сместить акцент с теоретических основ гигиены на практические навыки, необходимые для эффективного и безопасного ведения учебно-тренировочной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	37	20
<i>Курсовая работа (проект)</i>		-
Самостоятельная работа	9	-
Промежуточная аттестация в <i>форме (зачет, диф.зачет, экзамен)</i>	-	-
Всего	46	20

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Гигиена как наука	Содержание учебного материала	2/1	OK01
	Гигиена как отрасль медицинской науки. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения. Предмет, задачи и методы гигиены физического воспитания и спорта. История развития гигиены	1	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	1.Практическое занятие 1. Систематизация методов гигиены.	1	
Тема 2. Организм и факторы окружающей среды	Содержание учебного материала	4/2	OK 08
	Эколого-гигиенические свойства воздуха Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха	2	
	Эколого-гигиенические свойства гидросферы Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды.		
	Эколого-гигиенические свойства почвы Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.		

	Биологические факторы внешней среды Инфекционные заболевания и их распространение, профилактика инфекционных заболеваний у занимающихся физической культурой		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 2. Гигиенические требования к воздушному режиму учебного кабинета	1	
	2. Практическое занятие 3. Гигиенические требования к питьевой воде	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление плана мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний в практике физкультурной и спортивной работы	1	
Тема 3. Оздоровительная направленность физического воспитания и спорта	Содержание учебного материала	3/2	ОК 01 ОК 07 ОК 08
	Здоровье и здоровый образ жизни Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения Факторы, оказывающие неблагоприятное влияние на здоровье Группы здоровья детей.	1	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	1. Практическое занятие 4. Анализ основных нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательных учреждений в рамках укрепления здоровья детей и развития физической культуры	1	
	2. Практическое занятие 5. Оценка уровня физического здоровья по Апанасенко Л.Г.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культуры»	1	
Тема 4. Гигиена закаливания	Содержание учебного материала	4/2	ОК 01 ОК 07 ОК 08
	Физиологические основы и гигиенические принципы закаливания Традиционные и нетрадиционные виды закаливания Гигиенические нормы закаливания с помощью низких температур Гигиенические нормы закаливания солнечной радиацией	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

	1.Практическое занятие 6. Анализ методов и приёмов организации закаливающих процедур у детей и подростков	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить план закаливающего мероприятия на уроке физкультуры в школе	1	
Тема 5. Основы личной гигиены	Содержание учебного материала	3/2	ОК 08
	Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом Понятие о личной гигиене. Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.	1	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	1.Практическое занятие 7. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить базовый набор вещей для занятий в спортивном зале	1	
Тема 6. Гигиена питания	Содержание учебного материала	3/2	ОК.08
	Понятие о рациональном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Гигиенические требования к режиму питания. Особенности питания при занятиях физической культуры и спорта. Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом Общие гигиенические требования к режиму питания. Рациональное питание при различных видах физических нагрузок. Спортивное питание: виды, назначение, показания и противопоказания	1	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	1.Практическое занятие8. Составление суточного меню.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Режим питания при занятиях физкультурой и спортом»	1	

Тема 7. Гигиена спортивных сооружений	Содержание учебного материала	4/2	ОК 01. ОК 08.		
	Спортивные сооружения, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа. Освещение и цветовое оформление спортивных объектов Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений. Гигиенические требования к зданию и помещениям школы Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.	2			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2			
	1.Практическое занятие 9. Расчёт нормативных размеров площади спортивных залов и бассейна	2			
	Самостоятельная работа обучающихся Составление таблицы «Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям»	1			
	Тема 8. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	Содержание учебного материала		4/2	ОК 01 ОК 07 ОК 08
	Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями Гигиенические требования к структуре, содержанию, объёму и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников	2			
В том числе практических занятий и лабораторных работ	2				
1.Практическое занятие 10. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников	2				
Самостоятельная работа обучающихся Составление плана мероприятий «Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками».	1				

Тема 9. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	Содержание учебного материала	4/2	ОК 01 ОК 07 ОК 08
	Гигиенические требования к планированию тренировки Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок Гигиеническое нормирование тренировочных занятий Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на тренировке и спортивных соревнованиях. Инструкции по технике безопасности. Использование средств восстановления (массаж, баня, водные процедуры).	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	1.Практическое занятие 11. Особенности гигиенического обеспечения тренировок и соревнований в условиях жаркого/холодного климата и среднегорья.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление таблицы «Медико-биологические средства восстановления работоспособности после физической нагрузки»	2	
Тема 10. Гигиеническое обеспечение занятий в различных видах спорта.	Содержание учебного материала	5/2	ОК 01 ОК 07 ОК 08
	Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжным спортом, занятий спортивными играми, плаванием, борьбой, боксом, тяжёлой атлетикой. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.	3	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1.Практическое занятие 12. Особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов–профессионалов	2	
Итоговое занятие	Содержание учебного материала	1	
	1.Практическое занятие 13. Дифференцированный зачёт	1	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			
Всего:		46	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и /или электронные издания

1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва : КноРус, 2022. — 332 с. — ISBN 978-5-406-09607-9. — URL:<https://book.ru/book/943218> (дата обращения: 24.02.2022). — Текст : электронный
2. Карелин, А. О. Гигиена : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 472 с.
3. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 187 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12965-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487538>
4. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. /В.И. Коваль, Т.А. Родионова – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 320 с.
5. Карелин, А. О. Гигиена : учебник для среднего профессионального образования /
6. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: учебник для СПО /Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.Г. Подукова.- 7-е изд., стер.- М.: «Академия», 2019.- 400с.
7. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный

3.2.2. Дополнительные источники

1. Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. — Текст : электронный
2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под редакцией В.А. Маргазина, О.Н.Семенов, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – СПб.: СпецЛит, 2013. – 255 с.
- 3.Полиевский С.А. Общая и специальная гигиена: учеб.для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. – М.: Академия, 2009. – 297 с.
- 4.Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов.- М.: Физкультура и Спорт, 2005.-384с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
Знает основы здорового образа жизни; виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации; техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; техника безопасности и требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям, оборудованию и инвентарю; гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом; Умеет выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; организовывать профессиональную деятельность с учётом знаний об изменениях климатических условий региона; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерного для данной специальности; оценивать соответствие мест проведения и оборудования и инвентаря норма техники безопасности анализировать нормативные документы в области физической культуры и спорта	- объясняет основы здорового образа жизни ; - выделяет виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации; - точно перечисляет способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - объясняет технику безопасности и требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям , оборудованию и инвентарю; - даёт правильную характеристику гигиеническим требованиям и нормам, предъявляемым к занятиям физической культурой и спортом; - точность поиска информации, необходимой для решения задачи - использование знаний при организации профессиональной деятельности с учётом знаний об изменениях климатических условий региона; - правильное использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья; - точность применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; - правильное использование средств профилактики перенапряжения, характерного для данной специальности; - точное соответствие мест проведения и оборудования и инвентаря норма техники безопасности правильный анализ нормативных документов в области физической культуры и спорта	Тестирование Контрольная работа Тестирование Контрольная работа Контрольная работа Практическое занятие 1 Практическое занятие 11 Практическое занятие 5,6,7,8 Практическое занятие 12 Практическое занятие 10 Практическое занятие 2,3, 9 Практическое занятие 4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачёт		

Приложение 1

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области «Архангельский педагогический колледж
имени Р.Е.Шаниной»

Утверждаю
зам.директора по учебно-воспитательной
работе _____ Т.С.Григорьева
«___» _____ 2026 г.

**Фонд оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации
по учебной дисциплине
Гигиенические основы физического воспитания
основной профессиональной образовательной программы
по специальности
49.02.01. Физическая культура**

Разработчики:

ГБПОУ АО «Архангельский педколледж», преподаватель, М.А.
Овсянкина

Рассмотрено на ПЦК учебных дисциплин и профессиональных модулей в
естественнонаучном направлении

Протокол №10 от «09» июня 2026 г

Председатель ПЦК _____ / Л.В. Голубева, к.с.-х.н.

1. Общие положения

Контрольно-измерительные материалы (далее КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Гигиенические основы физического воспитания

КИМ включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта (2 семестр).

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

<i>Освоенные умения</i>	<i>Усвоенные знания</i>
выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; организовывать профессиональную деятельность с учётом знаний об изменениях климатических условий региона; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерного для данной специальности; оценивать соответствие мест проведения и оборудования и инвентаря нормам техники безопасности анализировать нормативные документы в области физической культуры и спорта	основы здорового образа жизни; виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации; техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; техника безопасности и требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям, оборудованию и инвентарю; гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом;

3. Измерительные материалы для оценивания результатов освоения учебной дисциплины

Форма -комбинированная форма (совокупность выполненных тестовых заданий и письменного опроса)

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания учебная аудитория
2. Максимальное время выполнения задания: 40 минут
3. Источники информации, разрешенные к использованию на зачёте, оборудование: раздаточный учебный материал.

3.1. Задания для проведения зачёта:

Задание 1.

Выберите один ответ из предложенных вариантов

1. Основные задачи гигиены:

- А) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
- Б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
- В) лечение людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора.

2. Эффективным средством гигиены физического воспитания и спорта является:

- А) оптимизация физических нагрузок;
- Б) оптимизация сна;
- В) рационализация учебной нагрузки.

3. Укажите правило закаливания водой:

- А) адекватность воздействующего фактора;
- Б) ударная доза, затем снижение температуры воды на 1 градус ежедневно;
- В) постепенное увеличение воздействующего фактора.

4. Для расчета потребностей в энергии и пищевых веществах учитывается:

- А) тяжесть труда (уровень физической нагрузки), возраст;
- Б) режим питания;
- В) возраст.

5. Сбалансированное питание подразумевает:

- А) достаточную энергетическую ценность рациона;
- Б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
- В) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

6. Что должна содержать больше пища спортсменов в восстановительном периоде для ускорения восстановительных процессов и борьбы с утомлением

- А). жиров, витаминов, минеральных солей;
- Б). углеводов, витаминов и микроэлементов;
- В). белков, витаминов и микроэлементов;
- Г). жиров, белков, витаминов, микроэлементов

7. Гигиеническим требованиям микроклимата спортивного зала соответствуют следующие физические показатели:

- А) температура воздуха – 17⁰С, влажность воздуха – 55%, скорость движения воздуха – до 0,5 м/с;
- Б) температура воздуха – 20⁰С, влажность воздуха – 70%, скорость движения воздуха – до 0,6 м/с;
- В) температура воздуха – 25⁰С, влажность воздуха – 80%, скорость движения воздуха – до 0,5 м/с;

Г) температура воздуха – 7⁰С, влажность воздуха – 25%, скорость движения воздуха – до 0,1 м/с.

8. Основное гигиеническое требование к спортивному инвентарю, оборудованию:

- А). дизайн;
- Б). травмобезопасность;
- В). расположение;
- Г). условия хранения и эксплуатация.

9. Какие гигиенические положения необходимо учитывать на начальных этапах подготовки юных спортсменов:

- А). узкую специализацию;
- Б). расширение функциональных возможностей организма и развитие физических способностей;
- В). форсирование тренировочных нагрузок;
- Г). учет индивидуальных особенностей.

10. Формами физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства является:

- А). культурно-спортивные комплексы;
- Б). детские и подростковые клубы;
- В). спортивные клубы;
- Г). самостоятельные занятия.

Критерии оценивания задания:

«отлично» - ставится, если студент глубоко изучил учебный материал; показал глубокое знание основ гигиены детей и подростков, усвоил основы питания; безупречно выделил гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; правильно разбирается в вопросах гигиенического просвещения.

Процент выполненной работы - 90 - 100% / 9-10 правильных ответов /

«хорошо» - ставится, если студент изучил учебный материал; показал знание основ гигиены детей и подростков, усвоил основы питания; выделил гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; правильно разбирается в вопросах гигиенического просвещения

Процент выполненной работы 71- 89% / 7-8 правильных ответов/;

«удовлетворительно» - ставится, если студент недостаточно полно изучил учебный материал, допустил ошибки, освещая основы питания, гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; допускает ошибки в вопросах гигиенического просвещения

Процент выполненной работы 50 - 70% / 5-6 правильных ответов/

«неудовлетворительно» - ставится, если студент обнаруживает незнание большей части учебного материала, допустил грубые ошибки в основных вопросах, предусмотренных программой;

Процент выполненной работы менее 50% / 4 и менее правильных ответов/.

Задание 2.

Соотнесите понятие с его значением, соответствующее гигиеническим требованиям СанПиНа

п/п	Понятие	Его значение
	Гигиена-	Система мероприятий, обеспечивающих охрану здоровья и профилактику различных заболеваний.
	Санитария-	Нормативно-санитарные правила и

		нормы
	Гигиенический норматив-	Физиологическое состояние организма человека, проявляющееся во временном снижении работоспособности, которое наступает в результате мышечной работы
	Закаливание-	Сумма движений ,выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности
	Спортивные сооружения-	Специализирующие сооружения, обеспечивающие проведение занятий массовой оздоровительной физической культурой, учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований
	Спортивное утомление-	Повышение устойчивости –адаптации организма человека к действию различных неблагоприятных климатических факторов
	Питание-	Это деятельность по пресечению и предупреждению нарушений санэпидемиологического благополучия
	Двигательная активность-	Сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, построения тканей организма.
	Государственный санитарно-эпидемиологический надзор-	Наука о сохранении, укреплении и повышении здоровья общества.

Критерии оценивания задания:

«Зачёт» ставится, если студент ответил правильно на 5 и более вопросов, показав при этом знание основных понятий гигиены физического воспитания и вспомогательных гигиенических средств восстановления и повышении работоспособности.

«Незачёт» ставится, если студент ответил правильно на 4 и менее вопросов, показав при этом незнание основных понятий гигиены физического воспитания и вспомогательных гигиенических средств восстановления и повышении работоспособности.

Задание 3.

Впишите, используя текст таблицы, названия медицинских групп, предназначенных для занятия детей физической культурой.

п/п	Группы	Вид занятий детей на физической культуре
		Учащиеся данной группы занимаются физической культурой в полном объеме в соответствии с учебной программой.
		Занятия физической культурой со школьниками данной группы проводятся по специально разработанной программе в условия обычного режима школы.
		Учащиеся данной группы занимаются физической культурой совместно с основной группой в полном объеме в соответствии с учебной программой, но нуждаются в ограничении нагрузок и более постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений.

Критерии оценивания задания:

«Зачёт» ставится, если студент правильно заполнил таблицу, показав при этом знание медицинских групп, гигиенических норм, требований и правил сохранения здоровья детей.

«Незачёт» ставится, если студент неправильно заполнил таблицу, показав частичное знание медицинских групп, гигиенических норм, требований и правил сохранения здоровья детей.

Задание 4.

Проведите анализ и распределите в соответствующем порядке цифры, показывающие рациональный суточный режим спортсмена:

- подъем;
- завтрак;
- закаливающие процедуры;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- трудовая деятельность (учёба);
- трудовая деятельность (учёба).Выполнение физических упражнений во время пауз;
- полдник;
- обед ;
- отдых перед тренировкой;
- тёплый душ;
- прогулка;
- ужин;
- учебно-тренировочное занятие;
- отдых, культурные развлечения;
- сон.

Докажите правильность выбора.

Критерии оценивания задания:

«Зачёт» ставится, если студент правильно распределил суточный режим спортсмена, дал гигиеническую характеристику основных режимных моментов, аргументировал значение вспомогательных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности.

«Незачёт» ставится, если студент неправильно распределил суточный режим спортсмена, дал неполную гигиеническую характеристику основных режимных моментов, не аргументировал значение вспомогательных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности.

Критерии итоговой оценки:

«отлично» ставится, если студент выполнил задание 1 на «отлично», за выполнение заданий 2,3,4 получил «зачёт»;

«хорошо» ставится, если студент выполнил задание 1 на «хорошо», за выполнение заданий 2,3,4 получил «зачёт»;

«удовлетворительно» ставится, если студент выполнил задание 1 на «удовлетворительно», за выполнение заданий 2,3,4 получил «зачёт»;

«неудовлетворительно» ставится, если студент выполнил задание 1 на «неудовлетворительно», за выполнение заданий 2,3,4 получил «незачёт»;